บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพาน ที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร

THE STUDY OF THE STEPS OF PRACTISING THE DHAMMA TO ATTAIN NIBBÃNA AS APPEARING IN GAṆAKAMOGGALLÃNASUTTA

นางณัชชา ธารสนธยา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๔๙

ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพาน ที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร

นางณัชชา ธารสนธยา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๔๙

THE STUDY OF THE STEPS OF PRACTISING THE DHAMMA TO ATTAIN NIBBÃNA AS APPEARING IN GAṆAKAMOGGALLÃNASUTTA

MS. NATCHA THANSONTHAYA

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for the degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

....

(พระศรีสิทธิมุนี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ....ประธานกรรมการ

(พระราชสิทธิมุนี วิ.)

....กรรมการ

(พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี)

....กรรมการ

(รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร)

....กรรมการ

(ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ)

....กรรมการ

(นายรังษี สุทนต์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี	ประธานกรรมการ
	รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร	กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร

ผู้วิจัย : นางณัชชา ธารสนธยา

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี ป.ธ. ๘, พธ. บ., พธ.ม.

: รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร ป.ธ. ๗, พ.ม., พธ.บ., A.B.T.I. (London), G.C.E. (Ceylon), B.N.B. (London), M.A.

วันสำเร็จการศึกษา : ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๐

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาความเป็นมา รูปแบบ โครงสร้าง และเนื้อหาของคณกโมคคัลลานสูตร เพื่อศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร และเพื่อประยุกต์ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรมาใช้ในการพัฒนาชีวิต

ผลการวิจัยพบว่า ความเป็นมา รูปแบบ โครงสร้าง และเนื้อหาของคณกโมคคัลลานสูตรมีความสมบูรณ์แบบที่สุดในการบรรลุธรรม ส่วนขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร เหมาะกับภิกษุทั้งหลายผู้เป็นพระเสขะผู้ที่ยังต้องศึกษา ได้แก่พระอริยบุคคลที่ยังไม่บรรลุอรหัตตผล แต่สำหรับพระอรหันตขีณาสพ ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ

ขั้นตอนการศึกษา การปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้มีดังนี้

๑. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้มีศีล สำรวมในปาติโมกขสังวร มีกายวาจาปิดกั้นโดยไม่ล่วงละเมิดสิกขาบท พรั่งพร้อมด้วยการเป็นอยู่ที่มีศีลสมบูรณ์ตามสภาพของตน ไม่ไปในสถานที่ที่ไม่ควรไป ควรไปในสถานที่ที่ควรไป เห็นโทษเล็กน้อยเป็นโทษใหญ่ สมาทานและศึกษาสิกขาบททุกข้อโดยไม่มีส่วนเหลือ

๒. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้คุ้มครองอินทรีย์ทั้งหลาย มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ใจถูกต้องธรรมารมณ์ ต้องปฏิบัติตนเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้น ๆ ด้วยสติ เมื่ออารมณ์เหล่านั้นมากระทบแล้ว ถ้าผู้ปฏิบัติเกิดความชอบใจ ความไม่ชอบใจ หรือความเฉย (เผลอสติ) ก็ให้รู้ชัดสภาพนั้น ๆ ว่า เป็นสภาพหยาบอาศัยกันและกันเกิดขึ้น โดยมีสิ่งที่ละเอียดประณีตคืออุเบกขา ดังนั้น ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ และความเฉยที่เกิดขึ้นแล้วจะดับไปทันทีอุเบกขาย่อมดำรงมั่น

๓. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค พิจารณาโดยแยบคายแล้วรับประทานอาหาร เป็นการกำหนดประโยชน์ในการกลืนกินว่า ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง เพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ทั้งนี้ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา

๔. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางทั้งหลาย ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ในมัชฌิมยามแห่งราตรีนอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า โดยกำหนดว่าจะลุกขึ้นในปัจฉิมยามแห่งราตรี เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ

๕. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ รู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การดื่ม การฉัน การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง (ไม่มีการใดเลยที่ไม่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ)

๖. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่าไม้ โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ที่ลอมฟาง ภายหลังรับประทานอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ละนิวรณ์ ๕ ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้จิตเศร้าหมองบั่นทอนกำลังปัญญา

๗. ผู้ปฏิบัติเมื่อละนิวรณ์ ๕ ได้แล้วจึงเป็นผู้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย และเข้าปฐมฌานถึงจตุตถฌาน

การจะบรรลุพระนิพพานหรือไม่ อยู่ที่การปฏิบัติตามขั้นตอนที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ หากเดินทางตรงกันข้าม โดยไม่มีศีล ไม่เคารพอย่างจริงใจในสิกขา ไม่คุ้มครองอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณในการบริโภค ไม่ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ไม่มีสติสัมปชัญญะ เป็นผู้นำใน โอกกมนธรรม ทอดธุระในปวิเวก มีจิตไม่ตั้งมั่น มีจิตกวัดแกว่ง ปัญญาทึบเป็นดังคนหนวกและคนใบ้ คือหลงทางผิดทาง ไม่ทำตามคำพร่ำสอน ผู้ปฏิบัติย่อมไม่บรรลุพระนิพพานแน่นอน

Thesis Title : The Study of The Steps of Practising The Dhamma To Attain Nibbãna As Appearing in Gaṇakamoggallãnasutta

Researcher : Ms. Natcha Thansonthaya

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Theise Supervisory Committee

: Phramaha Boonlert Dhammadassi Pali 8., B.A., M.A.

: Assoc. Prof. Choosak Tipkesorn, Pali 7., A.B., A.B.T.I. (London), G.C.E. (Ceylon), B.N.B.(London), M.A.

Date of Graduation : 8 May 2007

ABSTRACT

This research is of the objects to study the original development, the form, the structure and the contents of Gaṇakamoggallãna Sutta; to study the steps of practising the Dhamma for the purpose of attaining Nibbãna as found in Gaṇakamoggallãna Sutta; and to apply the steps of practising the Dhamma for the purpose of attaining Nibbãna as found in Gaṇakamogallãna Sutta to the life development.

From the research, it is found that the original development, the form, the structure and the contents of Gaṇakamoggallãna Sutta is of the most completion in enlightening the Dhamma, but the steps in practising the Dhamma to attain Nibbãna as appearing in Gaṇakamoggallãna Sutta are suitable for the learning monks (Sekha Bhikkhu) who have to study more and more and who have not attained the final emancipation. For those who have attained the Summum Bonum, these doctrines are for living happily in the present time and also for mindfulness and discrimination.

The steps of studying, practicing and applying are as follows:-

1. The practiser must be possessed of the strict self control in accordance with the fundamental training rules, of bodily and verbal control by not breaking the rules of morality, not going to the wrong resort, seeing one's own disadvantages and studying the Threefold Training.

2. The practisers have to be those who keep watch over their own senses: - eyes, ears, noses tongues, bodies and minds. When the eyes contact the forms, the ears, the sound; the noses, the smell; the tongues, the taste; the bodies, the touch and the minds, the objects; they must practise to control the sense faculties with mindfulness. When the emotions come into contact, the practisers are pleased with them or unpleased with them, or neither pleased nor unpleased with them, knowing that such and such states are rough, depending on one another to appear. That elaborate state is called equanimity. So, the pleasant, the unpleasant or neither pleasant nor unpleasant states which have arisen, will disappear suddenly, and the equanimity (Uppekkhã) will stand on firmly.

3. The practisers have to know how to be temperate in taking whatever food. They must consider that to eat food is not to play, not for intoxication, not for putting on bulk or not for beauty, but simply for survival and continuance of the bodies for ending their afflictions and for the support of the holy lives, by thinking "Thus, I will destroy the old feeling of hunger, and will not create new feeling. By this way, I will maintain my life happily, be blameless and live in comfort".

4. The practisers must be continually possessed of wakefulness both day and night and must purify their minds from hindrances by walking meditation and sitting meditation. At midnight, they must lie down on the right side and overlap their feet as the king of lions does, determining to get up at the last watch of the night, to purify their minds and to practise walking meditation and sitting meditation.

5. The pracitsers must have continual mindfulness and awareness (Satisampajañña), be mindful in every step, going backward, seeing, rolling up, stretching, taking Sanghãti. (the outer robes), the bowl and the robes, drinking, eating, chewing, tasting,

passing excrement and urine, walking, sitting, lying down, waking up, speaking, and being silent. No action of any kind is without mindfulness and awareness.

6. The practisers have to take delight in forest retreat:- forest, the bole of a tree, a mountain, a corner of a mountain, a cave, a cemetery etc. After eating, let the practisers sit down cross legged, keep their bodies erect and abandon five hindrances.

7. When the practisers abandon the five hindrances, they are far from sense desire and all bad actions and finally enter the First Absorption upto the Fourth absorption

Whether to attain Nibbãna or not depends on the method of practice according to the steps enacted by the Buddha. If the practisers go to the opposite way, not observing precepts, not respecting hearfully the disciplines, not controlling the faculties, not knowing the measure of eating food, not continually making effort, not having mindfulness and discrimination, but being the leader in the doctrine of going down, neglecting the silence, having not a firm mind, having the troubling minds, having dull wisdom being like a deaf men and dumb men, going along the wrong ways and not doing as the teachers have taught, they shall not attain Nibbãna at all.

กิตติกรรมประกาศ

ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค ซึ่งยังผลให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่คู่โลกมาจนถึงทุกวันนี้

ด้วยวิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลงได้ เพราะได้รับความเมตตานุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยขออนุญาตระบุนามท่านเหล่านั้น เพื่อแสดงความขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ ชี้แนะวิธีการงานวิจัย พระมหามนตรี ขนฺติสาโร แนะนำและสอนในคราวที่มีปัญหาไม่เข้าใจ พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี รับเป็นประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พระมหาประจวบ สุจิณฺโณ ศิษย์ท่านพุทธทาสภิกขุ บรรยายธรรม ให้ยืมตำราทั้งแนะนำกัลยาณมิตรให้ไต่ถาม พระครูใบฎีกาสนั่น ทยรกฺโข พระสมุห์ธนพล กิตฺติธโร เจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ให้บริการนิสิตยืมวิทยานิพนธ์ พระมหาดนัยพัชร์ คมฺภีรปญฺโญ แนะวิธีและให้ข้อมูลการวิจัย พระมหาดวงดี วิสุทฺธธมฺโม ผู้แปลบทคัดย่อเป็นภาษาอังกฤษ พระมหาจันทร์ธรรม โกวิโท พี่วรรณรัตน์ ปัญญาวัฒน์ และสหธรรมิกท่านอื่นคอยไถ่ถามและช่วยเหลือ ศาตราจารย์กิตติคุณ ดร. ระวี ภาวิไล สอนอภิธรรม รองศาสตราจารย์ ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบ แก้ไขภาษาไทยและภาษาอังกฤษ กราบขอบพระคุณพระมหาราชัน จิตฺตปาโล และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ประสานงานและให้ความช่วยเหลือ

อาจารย์พ่อ พันธุม คีริวัต ให้หัวข้อและสอนธรรมประกอบพระสูตร ผู้บริหารกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ นายดุสิต อุชุพงศ์อมร อนุมัติให้ลาศึกษา ผู้อนุญาตให้ลาศึกษา นายองอาจ วงศ์วโรฬาร นายประชา วีระชาติกุล และนางพรทิพย์ สังข์ศรีแก้ว ผู้ให้เอกสารการลาศึกษา นายสุนทร อุสาหะ น้องชาย นายพงษ์เกษม พูนสาระคุณ ค้ำประกัน เพื่อนร่วมงานทุกท่านและสมาชิกห้องปฏิบัติธรรม ดำเนินกิจกรรมขณะที่ผู้วิจัยไม่อยู่ และนายวีรชัย ธารสนธยา คู่ชีวิตแนะให้ปลีกวิเวก ส่งกำลังทรัพย์กำลังใจ ดูแลบุตรน้อยทั้งสองคน

คุณงามความดีใดอันเกิดจากวิทยานิพนธ์นี้ ขอนอบน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัย พระคุณบิดามารดา คุณพ่อชาญ คุณแม่สายหยุด พูนสาระคุณ ผู้ให้กำเนิด พระคุณครู อาจารย์ผู้ประสาธน์วิชาความรู้มาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน ตลอดทั้งผู้มีพระคุณทุกท่านทุกคน

นางณัชชา ธารสนธยา

๘ พฤษภาคม ๒๕๕๐

สารบัญ

สารบัญแผนภาพ

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ภาษาบาลี พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย เรียงตามลำดับคัมภีร์ดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)
วิ.จู. (ไทย)	=	วินัยปิฎก จูฬวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ. (บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสกปาลิ (ภาษาบาลี)
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
สํ.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ภาษาไทย)
สํ.สฬา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (ภาษาไทย)
สํ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
องฺ.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺจตุกฺก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)

องฺ.ฉกฺก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.เอกาทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน (ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก วิภงฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

ปกรณวิเสส

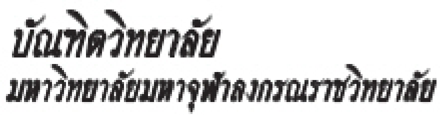
วิสุทฺธิ. (ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ. (ไทย)	=	วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา (ภาษาไทย)
วิ.ม.อ. (ไทย)	=	วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ที.สี.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.มู.อ. (บาลี)	=	มชฺฌิมนิกาย ปปญฺจสูทนี มูลปณฺณาสกอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ม.มู.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี มูลปัณณาสก์อรรถกถา(ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี มัชฌิมปัณณาสก์อรรถกถา(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี อุปริปัณณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)
สํ.ส.อ. (ไทย)	=	สังยุตตนิกาย สารัตถปกาสินี สคาถวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
องฺ.ติก.อ. (บาลี)	=	องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี ติกนิปาตฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)



องฺ.ทสก.อ. (บาลี)	=	องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี ทสกนิปาตอฏฺจกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.อุ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อุทานอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.เถร.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรคาถาอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ม.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย สัทธัมมปัชโชติกา มหานิเทสอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรม

อภิ.สงฺ.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธัมมสังคณี อัฏฐสาลินีอรรถกถา (ภาษาไทย)

ฎีกาพระสุตตันปิฎก

ม.อุ.ฎีกา (บาลี)	=	มชฺฌิมนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี อุปริปณฺณาสกฎีกา (ภาษาบาลี)
องฺ.ฉกฺก.ฎีกา (บาลี)	=	องฺคุตฺตรนิกาย ฉกฺกนิปาตฎีกา (ภาษาบาลี)

การใช้หมายเลขย่อ

พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย จะแจ้ง เล่ม ข้อ หน้า เช่น ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๕. หมายถึง สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสกปาลิ เล่ม ๑๔ ข้อ ๗๕ หน้า ๕๕ ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ ๒๕๐๐ และ ม.อุ. (ภาษาไทย) ๑๔/๗๕/๗๙. หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๗๕ หน้า ๗๙ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕

อรรถกถาภาษาบาลี จะแจ้ง เล่ม หน้า ที่ไม่จัดเป็นลำดับเล่มจะแจ้งหน้า เช่น ที.สี.อ.(บาลี) ๑๗/๘๔. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺจกถา ฉบับมหาจุฬาอฏฺจกถา

อรรถกถาภาษาไทยอนุวัตรตามตัวเลขประจำเล่ม เช่น ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๕๖. หมายถึง พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๑ หน้า ๑๕๖ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๕

ฎีกาภาษาบาลี จะแจ้ง เล่ม ข้อ หน้า เช่น ม.อุ.ฎีกา (บาลี) ๗ /๗๔-๗๖,๗๘/๓๐๘-๓๐๙. หมายถึง มชฺฌิมนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี อุปริปณฺณาสกฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๗ ข้อ ๗๔ ถึง ๗๖ และ ข้อ ๗๘ หน้า ๓๐๘ ถึง ๓๐๙

วิสุทธิมรรคปกรณ์ จะแจ้ง เล่ม ข้อ หน้า เช่น วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๕/๖๘-๖๙. หมายถึง วิสุทธิมรรคปกรณ์ เล่ม ๑ ข้อ ๑๔ หน้า ๖๘-๖๙ ฉบับมูลนิธิภูมิพโลภิกฺขุ

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประชากรในโลก* ขณะนี้มีประมาณหกพันสี่ร้อยล้านคน ในขณะที่ประชากรไทยมีประมาณหกสิบสี่ล้านคนซึ่งเป็นเพียงหนึ่งเปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งโลก และคนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา มีการเปรียบเทียบความยากของการได้เกิดเป็นมนุษย์[๑] การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าในโลก และพระธรรมวินัยที่พระผู้มีพระภาคทรงประกาศแล้วรุ่งเรืองอยู่ ก็เป็นเรื่องยากเหมือนกัน อุปมาเหมือนเต่าตาบอด ถึงเวลาทุก ๑๐๐ ปี จะโผล่ขึ้นมา ๑ ครั้ง บุรุษโยนแอกที่มีรูเดียวลงบนมหาปฐพี ซึ่งมีลมพัดมาจากทุกทิศทาง แต่เต่าตาบอดสอดคอเข้าไปในแอกที่มีรูเดียวนั้นได้ จะเห็นว่าเป็นเรื่องยาก แต่เต่านั้นก็ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ พระพุทธเจ้าก็อุบัติขึ้นแล้วในโลก และพระธรรมวินัยที่พระองค์ทรงประกาศแล้วรุ่งเรืองอยู่ในบัดนี้ แต่เป็นธรรมดาอยู่เองที่มีผู้เชื่อว่าพระธรรมคำสอนนั้นคลาดเคลื่อนไปแล้ว โดยอ้างถึงระยะเวลาที่ผ่านมายาวนานว่าพระธรรมคำสอนต้องมีความคลาดเคลื่อนไปจากเดิม แต่จากประวัติการทำสังคายนาพระธรรมวินัย พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำแนวทางการทำสังคายนา[๒] และพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรได้สนองตอบโดยแสดงให้ปรากฏ[๓]

ในสังคีติสูตร พระพุทธองค์ทรงรับรองว่าถูกต้องและเป็นผลงานที่ดี ซึ่งเป็นต้นแบบของการทำสังคายนาในสมัยต่อมา เมื่อพระผู้มีพระภาคปรินิพพานได้ ๗ วัน[๔] พระมหากัสสปะได้ดำริแก่ภิกษุทั้งหลายว่า จะทำสังคายนาก่อนที่อธรรมจะรุ่งเรืองและธรรมจะถูกคัดค้าน สิ่งที่มิใช่วินัยจะรุ่งเรือง และวินัยจะถูกคัดค้าน หลังจากพุทธปรินิพพาน ๓ เดือน จึง

---

* พุทธศักราช ๒๕๕๐

[๑] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๑๘/๖๓๑.

[๒] ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๗๗-๑๘๑/๑๓๘- ๑๔๐.

[๓] ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๒-๓๔๙/๒๕๐-๓๖๖.

[๔] ดูรายละเอียดใน วิ.จู. (ไทย) ๗/๔๓๗-๔๔๒/๓๗๕-๓๘๓.

ทำการสังคายนา ณ กรุงราชคฤห์ หน้าถ้ำสัตตบรรณคูหาโดยพระอรหันต์ ๕๐๐ รูป มีพระมหากัสสปะเป็นประธานและเป็นผู้ถาม โดยพระอุบาลีตอบพระวินัย และพระอานนท์ตอบพระธรรมตามลำดับ ในที่ประชุมนั้นได้ตกลงที่จะไม่บัญญัติเพิ่มเติมและไม่ถอนพระบัญญัติเดิม แต่จะสมาทานประพฤติสิกขาบทที่ทรงบัญญัติไว้แล้ว นี่เป็นจุดเด่นของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทในยุคต่อมา

> การทำสังคายนามีเป้าหมายเพื่อความสะอาดหมดจดของพระธรรมวินัย ถ้าแปลตามรูปศัพท์ สังคายนาเท่ากับการจัดระเบียบ การปัดกวาดให้สะอาด ทำในครั้งหนึ่ง ก็มีประโยชน์ครั้งหนึ่งเหมือนการทำความสะอาด การจัดระเบียบที่อยู่อาศัย การสังคายนาไม่มีการกำหนดว่าจะทำเมื่อใด โดยปกติเมื่อรู้สึกว่าควรจัดระเบียบชำระข้อถือผิดเข้าใจผิดได้แล้ว ก็ลงมือทำตามโอกาสอันควรแม้เมื่อรู้สึกว่าไม่มีการถือผิดเข้าใจผิด แต่เห็นสมควรตรวจสอบชำระพระไตรปิฎก แก้ตัวอักษรหรือข้อความที่วิปลาสคลาดเคลื่อน ก็ถือว่าเป็นการสังคายนา[๕]

จากการตรัสรู้ของพระผู้มีพระภาคที่เรียกว่า วิชชา ๓ [๖] วิชชาแรก คือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ในปฐมยามแห่งราตรีพระองค์ทรงระลึกชาติในอดีตได้เป็นอเนกอนันต์ตลอดสังวัฏฏกัปและวิวัฏฏกัป [๗] ทำให้รู้ตามได้ว่าชาติก่อนมีชาติหน้ามี วิชชาที่สอง คือ จุตูปปาตญาณ ในมัชฌิมยามแห่งราตรีพระองค์ทรงเห็นสัตว์ผู้กำลังตาย กำลังเกิด เป็นไปตามกรรมของตนด้วยผลแห่งการประกอบกาย วจี มโนสุจริตหรือทุจริต ทำให้สัตว์ทั้งหลายเกิดใน ๓๑ ภูมิ [๘] มีนรก เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย มนุษย์ เทวดา ๖ ชั้น รูปพรหม ๑๖ ชั้น อรูปพรหม ๔ ชั้น วิชชาที่สาม คือ อาสวักขยญาณ ในปัจฉิมยามแห่งราตรีพระองค์ทรงทำ

---

[๕] สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พระไตรปิฎกฉบับประชาชน,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๗.

[๖] ดูรายละเอียดใน ม. มู. (ไทย) ๑๒/๕๒-๕๔/๔๑-๔๓.

[๗] **สังวัฏฏกัป** หมายถึง กัปฝ่ายเสื่อม คือ ช่วงเวลาที่โลกกำลังพินาศ **วิวัฏฏกัป** หมายถึง กัปฝ่ายเจริญ คือ ช่วงเวลาที่โลกกำลังฟื้นขึ้นใหม่ , วิ.อ.(บาลี) ๑/๑๒/๑๕๘.

[๘] **อภิธัมมัตถสังคหบาลี และ อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาแปล,** พิมพ์ครั้งที่ ๗ ,(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๗-๑๘๘.

อาสวะให้สิ้นไป ทรงอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว[๙] และทรงทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว[๑๐] ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป เมื่อตรัสรู้แล้วพระองค์ทรงมีปริวิตกว่า "ธรรมที่บรรลุแล้วนี้สุขุมลุ่มลึก เห็นตามได้ยาก รู้ตามได้ยาก ถ้าจะแสดงธรรมดังกล่าว ก็เหนื่ดเหนื่อยเปล่า" ท้าวสหัมบดีพรหมทราบพระดำริในความขวนขวายน้อยมิได้น้อมไปเพื่อแสดงธรรม[๑๑] จึงทูลอาราธนาขอได้โปรดแสดงธรรมเพราะสัตว์ทั้งหลายผู้มีธุลีในดวงตาน้อยยังมีอยู่[๑๒] สัตว์เหล่านั้นจะเสื่อมเพราะไม่ได้สดับธรรม[๑๓] โดยธรรมดาแล้วการแสวงหาของมนุษย์มี ๒ อย่าง[๑๔] คือ การแสวงหาที่ไม่ประเสริฐ และการแสวงหาที่ประเสริฐ การแสวงหาที่ไม่ประเสริฐได้แก่ การที่บุคคลมีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เศร้าโศก และเศร้าหมอง เป็นธรรมดา ยังแสวงหาความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เศร้าโศกและเศร้าหมองอยู่อีก อันได้แก่ แสวงหาบุตร ภรรยา ทาสี ทาส แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา เงิน ทอง ส่วนการแสวงหาที่ประเสริฐนั้น ได้แก่ แสวงหาพระนิพพานที่ไม่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เศร้าโศกและเศร้าหมองอีกต่อไป

ในปัจจุบันเราจะพบว่ามีผู้แสวงหาทางอันประเสริฐ ได้เข้าอบรมตนตามสำนักปฏิบัติธรรมซึ่งมีให้เลือกหลากหลาย มีแนววิธีปฏิบัติและขั้นตอนที่แตกต่างกันไป ผู้ปฏิบัติอาจมีความสับสนว่าแนววิธีปฏิบัติและขั้นตอนอย่างไรจึงจะทำให้บรรลุธรรมได้อย่างถูกต้อง ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงตอบประเด็นปัญหานี้ แก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า "เราสามารถ

---

[๙] **อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว** หมายถึง กิจแห่งการปฏิบัติเพื่อทำลายอาสวกิเลส จบสิ้นบริบูรณ์แล้ว ไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อตนเอง แต่ยังมีหน้าที่เพื่อผู้อื่นอยู่ ผู้บรรลุถึงขั้นนี้ได้ชื่อว่า อเสขบุคคล,ม มู.อ.(บาลี) ๑/๕๔/๑๓๘, ที.สี.อ.(บาลี) ๑/๒๔๘/๒๐๓.

[๑๐] **กิจที่ควรทำ** ในที่นี้หมายถึง กิจในอริยสัจ ๔ คือ การกำหนดรู้ทุกข์ การละเหตุแห่งทุกข์ การทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์ และการอบรมมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญ,ม.มู.อ.(บาลี) ๑/๕๔/๑๓๘, ที.สี.อ.(บาลี) ๑/๒๔๘/๒๐๓.

[๑๐] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๘๑-๒๘๓/๓๐๕-๓๐๘.

[๑๑] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๘๑-๒๘๓/๓๐๕-๓๐๘.

[๑๒] **ผู้มีธุลีในดวงตาน้อย** หมายถึง มุลี คือ ราคะ โทสะ โมหะเบาบาง คือ เล็กน้อย ปิดบังดวงตา คือ ปัญญา, ม.มู.อ.(บาลี) ๒/๒๘๒/๘๕, วิ.อ.(บาลี) ๓/๘-๙/๑๔-๑๕.

[๑๓] เหตุการณ์นี้เป็นที่มาแห่งการอาราธนาพระสงฆ์แสดงธรรม,ดู ขุ.พุทฺธ.(บาลี) ๓๓/๑/๔๓๕.

[๑๔] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๗๔-๒๗๕/๒๙๖-๒๙๙.

เพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในธรรมวินัยนี้ได้ เบื้องต้นทีเดียว จงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ ในกาลต่อมาย่อมแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปว่าจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัดเพื่อละนิวรณ์ ๕ บรรลุฌาน ๑-๔"[๑๕] เมื่อศึกษาและปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนตามวิธีที่พระผู้มีพระภาคตอบมาแล้วนี้จะสามารถบรรลุพระนิพพานได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจใคร่ต่อการศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร อันเป็นการตอบปัญหาความสงสัยของผู้ปฏิบัติในยุคปัจจุบันได้อย่างชัดเจน

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความเป็นมา รูปแบบ โครงสร้าง และเนื้อหาของคณกโมคคัล-ลานสูตร

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร

๑.๒.๓ เพื่อประยุกต์ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรมาใช้ในการพัฒนาชีวิต

๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

ภิกษุ หมายถึง ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏฏ์

ศีล หมายถึง การสมาทานข้อปฏิบัติที่จะทำให้กายและวาจาสงบ เพื่อรองรับคุณธรรมชั้นสูง

การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ หมายถึง การรักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสกาย และสิ่งสัมผัสใจด้วยสติ

การรู้ประมาณในโภชนะ หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีชีวิตเป็นอยู่ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนาน มัวเมา

สติสัมปชัญญะ หมายถึง ระลึกและรู้ตัวทั่วพร้อม

---

[๑๕] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔-๗๘/๗๘-๘๔.

เสนาสนะ หมายถึง ที่นอน ที่นั่ง คือ ที่อยู่อาศัย เช่น กุฏิ วิหาร และเครื่องใช้เกี่ยวกับสถานที่ โต๊ะ เก้าอี้ แม้โคนไม้เมื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัยก็เรียกว่า เสนาสนะ

นิวรณ์ ๕ หมายถึง ธรรม ๕ อย่าง ซึ่งเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณธรรม ธรรม ๕ อย่าง คือ พอใจในกามคุณ พยาบาท หดหู่เศร้าซึม ฟุ้งซ่านรำคาญ และลังเลสงสัย

ฌาน หมายถึง การเพ่งอารมณ์จนจิตใจแน่วแน่ตั้งมั่นสนิทเป็นสมาธิ

๑.๔ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

๑.๔.๑ พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ท่านได้ตามรอย หรือค้นหารอยพระอรหันต์ โดยการค้นจากคัมภีร์และทดลองด้วยตนเองในบางอย่าง ไม่ใช่เขียนโดยพระอรหันต์ให้ผู้อ่านได้ศึกษาไตร่ตรองแล้วจึงเดินตาม ท่านได้ยกพระสูตรจากคัมภีร์ ๓ สูตร คือ ฉวิโสธนสูตร มหาอัสสปุรสูตร และสามัญญผลสูตรขึ้นมาพิจารณา ทำให้ได้หัวข้อที่เป็นหลักแห่งการตามรอยพระอรหันต์ถึง ๒๓ ขั้น เช่น ขั้นแรก ตั้งแต่เมื่อได้ฟังเทศน์เกิดสัทธาและปัญญา จึงสละทรัพย์สมบัติ สละวงศ์ญาติ ออกบวช ปฏิบัติไปในหลายขั้นตอนจนถึงขั้นสุดท้าย ขั้นที่ ๒๓ ทำอาสวะให้สิ้นไป เนื้อหาในเล่มจึงเป็นเรื่องให้ผู้อ่านรู้จักพระอรหันต์ และอธิบายหลักแห่งการตามรอยพระอรหันต์ทั้ง ๒๓ ขั้น ทั้งยังได้เทียบหลักเหล่านี้เข้ากับมรรคมีองค์ ๘ นำหลักเหล่านี้สงเคราะห์ลงกับไตรสิกขา นอกจากนี้ท่านยังได้ให้ชื่อพระสูตรอื่น ๆ ถึง ๑๖ สูตร ไว้คอยตรวจเทียบเคียงกับการตามรอยพระอรหันต์[๑๖]

๑.๔.๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาจากภายนอก โดยชี้ให้เห็นถึงหลักการดับทุกข์ ด้วยการตัดวงจรแห่งเหตุปัจจัย อันจะนำเกิดอวิชชา ตัณหา อย่างที่อธิบายกันในปฏิจจสมุปบาท นอกจากนี้ท่านเน้นให้ตระหนักถึงการปฏิบัติ และคุณประโยชน์ที่พึงถือเอาได้จากการปฏิบัติ เช่นเดียวกับมรรค และการปฏิบัติตามมรรคเป็นเหตุแห่งการบรรลุนิพพานและธรรมชั้นสูงอื่นๆ เป็นสิ่งมีอยู่และเป็นไปได้จริง ตราบใดที่ยัง

---

[๑๖] พระธรรมโกศาจารย์, (พุทธทาสภิกขุ), **ตามรอยพระอรหันต์,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙).

ไม่ได้ปฏิบัติจนเข้าถึง และรู้เห็นแจ้งประจักษ์ด้วยตนเองอาจเทียบเคียงได้กับพวกคนตาบอดคลำช้าง นิพพาน การบรรลุนิพพาน ประโยชน์ที่เป็นผลของนิพพาน ท่านชี้ให้เห็นได้ที่ชีวิตหรือบุคลิกภาพของผู้บรรลุ น่าจะมีคุณค่าในทางปฏิบัติมากกว่าการอธิบายภาวะของนิพพานโดยตรง การศึกษาตามแนวทางภาวะของผู้บรรลุนิพพานให้มีส่วนสัมพันธ์กับหลักธรรมมีมากมายท่านกล่าวว่าไม่เพียงพอกับเนื้อที่จะแสดง จึงสรุปตามแนวแห่งหลัก ๓ ประการ คือ ภาวะทางปัญญา ภาวะทางจิต และภาวะความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ซึ่งแนวนี้ใกล้เคียงกับสิกขา ๓ ที่ย้อนลำดับ คือ ปัญญา สมาธิ และศีล[๑๗]

๑.๔.๓ พระมหาบุญชิต สุดโปร่ง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์ คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท พบว่า ภาวะของนิพพานเป็นสิ่งที่มีอยู่และเกิดขึ้นได้จริง ดูได้จากพระอรหันต์เป็นตัวอย่าง การบรรลุธรรมไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญต้องอาศัยการปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน รวมทั้งการสร้างสมบารมี นอกจากนี้ คุณสมบัติของพระอรหันต์อาจจำแนกได้ ๒ ประเภท ได้แก่ คุณสมบัติทั่วไป คือ การที่จิตบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส และคุณสมบัติพิเศษเฉพาะอันมีพื้นฐานมาจากการบำเพ็ญบารมี การปลูกสร้างอภิญญาและปัญญาซึ่งไม่ใช่จุดหมายอันแท้จริงในพระพุทธศาสนา[๑๘]

๑.๔.๔ พระมหาอำนวย อานนฺโท ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักธรรม (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) และแนวทางในการปฏิบัติ (สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน) มีความสมบูรณ์อยู่แล้ว แต่ยังขาดขั้นตอนการปฏิบัติและแบบแผนในการปฏิบัติที่เป็นระบบเป็นขั้นเป็นตอน และการประเมินผลการปฏิบัติของทั้งตนเองและผู้อื่นได้ ทั้งส่วนที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม ได้เสนอแผนการปฏิบัติไว้ ๓ ระยะ คือ ระยะสั้น ระยะปานกลาง และระยะยาว พร้อมทั้งการประเมินผลการปฏิบัติทั้งของตนและผู้อื่นเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติและการประเมินการบรรลุธรรม[๑๙]

---

[๑๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗).

[๑๘] พระมหาบุญชิต สุดโปร่ง, “ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖).

[๑๙] พระมหาอำนวย อานนฺโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

๑.๔.๕ พระมหาวชิรางกร วชิรญาณเมธี ได้ศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิวรณ์ในพระพุทธศาสนา พบว่า นิวรณ์เป็นเรื่องล้ำลึก แต่ก็เป็นเรื่องศึกษาเข้าใจได้ คือข้อปฏิบัติที่เป็นคู่ปรับกัน ได้แก่ องค์ฌาน ๕ คือ เอกัคคตา ปีติ วิตก สุข และวิจาร ส่วนหลักธรรมที่เป็นกำลังสนับสนุนหรือเป็นเครื่องมือเพื่อเอาชนะนิวรณ์ คือพละธรรม ๕ ประการ ศรัทธา ความเชื่อ วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึกได้ สมาธิ ความตั้งใจมั่น และปัญญา ความรอบรู้[๒๐]

๑.๔.๖ นันทพล โรจนโกศล ได้ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขันธ์ ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า พระพุทธเจ้าได้ใช้แนวคิดเรื่องขันธ์ ๕ เป็นคำตอบเรื่องโลกและชีวิตทุกองค์ธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถสงเคราะห์เข้ากับขันธ์ ๕ และการบรรลุนิพพาน กล่าวคือ ภาวะที่พ้นจากการยึดมั่นในขันธ์ ๕ แต่ละขันธ์ปฏิบัติการร่วมกัน เหตุปัจจัยที่ทำให้แต่ละขันธ์ปรากฏรวมกันอยู่เป็นส่วนหนึ่งแห่งสังขารขันธ์ที่เรียกว่า ผัสสะเป็นปัจจัยทำให้นามขันธ์ปรากฏชัด ขันธ์ ๕ เป็นอุปกรณ์หลักแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม ผู้บรรลุธรรมเป็นผู้ที่สังขารขันธ์ที่เรียกว่าสังโยชน์ ๑๐ ไม่ปฏิบัติการถาวร ขันธ์ ๕ ในชีวิตประจำวันของผู้บรรลุธรรมปรากฏรูปแบบเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจา[๒๑]

๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) จึงทำการวิจัยโดยการศึกษา ค้นคว้า สืบค้น รวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานตามที่ศึกษาจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ อาทิ หอสมุดแห่งชาติ ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หอสมุดมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ห้องสมุดธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (แฟ้มข้อมูลและโปรแกรมคอมพิวเตอร์ สารนิเทศจาก CD-ROM สารนิเทศจาก World Wide Web) โดยกำหนดขั้นตอนการวิจัยดังนี้

---

[๒๐] พระมหาวชิรางกร วชิรญาณเมธี, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิวรณ์ในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

[๒๑] นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขันธ์ ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”,**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,**(บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

๑.๕.๑ ศึกษาค้นคว้าทำความเข้าใจการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อบรรลุพระนิพพานจากคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย อรรถกถา(ตามหลักฐานชั้นต้น) หนังสือ วิทยานิพนธ์ บทความ และเอกสารต่าง ๆ

๑.๕.๒ รวบรวมข้อมูลที่ศึกษาทั้งหมดมาเรียบเรียง

๑.๕.๓ วิเคราะห์ สงเคราะห์ข้อมูลที่ศึกษาทั้งหมด

๑.๔.๔ สรุปผลการวิจัย และมีข้อเสนอแนะ

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ทำให้ทราบถึงความเป็นมา รูปแบบ โครงสร้าง และเนื้อหาของคณกโมค-คัลลานสูตร

๑.๖.๒ ทำให้ทราบถึงขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร

๑.๖.๓ สามารถประยุกต์ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรมาใช้ในการพัฒนาชีวิต

บทที่ ๒

ความเป็นมา รูปแบบ โครงสร้าง และเนื้อหาของคณกโมคคัลลานสูตร

พระไตรปิฎกเป็นคัมภีร์สำคัญ อันเป็นข้อมูลปฐมภูมิทางพระพุทธศาสนาที่ภิกษุ สามเณรและพุทธศาสนิกชนใช้ศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้รู้ทั่วถึงพระธรรมวินัย และปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้อง พระไตรปิฎกประกอบด้วย พระวินัย พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรม สูตร เป็นพระธรรมเทศนาหรือธรรมกถาเรื่องหนึ่งๆ ในพระสุตตันตปิฎก แสดงเจือด้วยบุคคลาธิษฐาน ถ้าพูดว่าพระสูตร มักหมายถึง พระสุตตันตปิฎกทั้งหมด [๑] คณกโมคคัลลานสูตร มีจุดเด่นที่พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับในพระธรรมวินัยนี้ สำหรับภิกษุผู้เป็นพระเสขะปรารถนาธรรมที่เกษมจากโยคะ คือ มุ่งเอาพระนิพพาน ในความหมายขั้นสูงสุด บทนี้จะศึกษาเพื่อให้ทราบถึงความเป็นมา รูปแบบ โครงสร้าง และเนื้อหาของคณกโมคคัลลานสูตร ในที่นี้เรียกว่า พระสูตร ซึ่งแสดงถึงความยกย่องต่อสูตรนั้นๆ

๒.๑ ความเป็นมาของคณกโมคคัลลานสูตร

๒.๑.๑ ที่มาของชื่อ

ที่มาของชื่อพระสูตรโดยทั่วไปจะตั้งชื่อตามสิ่งที่เกี่ยวข้องอาจเป็นสถานที่ บุคคล เนื้อหาของสูตร ฯ คณกโมคคัลลานสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยพราหมณ์ชื่อโมคคัลลานะ ชื่อนี้ตั้งตาม ชื่อบุคคลที่ปรากฏในพระสูตร ซึ่งเข้าไปทูลถามปัญหากับพระผู้มีพระภาค

คำว่า คณกะ แปลว่า นักคำนวณ [๒] คำว่า โมคคัลลานะ เป็นชื่อตัว หมายความว่า นายโมคคัลลานะผู้เป็นนักคำนวณ ซึ่งทำหน้าที่เป็นครูสอนการคำนวณ ตามที่พราหมณ์คณกโมคคัลลานะได้กล่าวไว้ว่า แม้แต่ข้าพเจ้าทั้งหลายผู้เป็นนักคำนวณได้ศิษย์แล้ว

---

[๑] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์,** พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๔๘.

[๒] พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๔๔๕.

๒.๑.๒ ที่มาของพระสูตร

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระสูตรนี้แก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ ขณะประทับอยู่ ณ ปราสาทของมิคารมาตา ซึ่งมีสองชั้น ชั้นบนมีห้าร้อยห้อง ชั้นล่างมีห้าร้อยห้อง ตัวปราสาทราคาเก้าโกฏิ ที่ดินราคาเก้าโกฏิ ค่าฉลองปราสาทเก้าโกฏิ เมื่อสร้างเสร็จรวมทั้งสิ้นเป็นเงินยี่สิบเจ็ดโกฏิ ปราสาทนี้เป็นปราสาทที่นางวิสาขามหาอุบาสิกาถวายไว้ในพระศาสนา ที่ชื่อว่ามิคารมาตา หรือมิคารมารดา เพราะท่านเศรษฐีมิคาระซึ่งเป็นพ่อสามีของนางวิสาขายกย่องนางให้อยู่ในฐานะเป็นมารดา ด้วยเศรษฐีมิคาระผู้เคยนับถือพวกสมณะเปลือยและไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนามาก่อน นางสามารถทำให้ท่านเศรษฐีหันมานับถือพระพุทธศาสนาได้ ท่านจึงซาบซึ้งในบุญคุณและยกย่องนางไว้ในฐานะมารดาของตน ปราสาทนี้อยู่ในพระวิหารบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นคณกโมคคัลลานพราหมณ์ได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับของพระองค์ เพื่อทูลถามปัญหาซึ่งตั้งคำถามเรื่องต่างๆ เพื่อจะให้เห็นว่าแต่ละเรื่องที่ยกมานั้น มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ (อนุปุพฺพสิกฺขา อนุปุพฺพกิริยา อนุปุพฺพปฏิปทา) เมื่อยกเรื่องมาประกอบคำถามแล้ว จึงย้อนถามพระองค์ว่า พระองค์อาจสามารถหรือหนอที่จะบัญญัติพระธรรมวินัยของพระองค์ให้เป็นไปตามลำดับเหล่านี้ได้

ที่มาของพระสูตรนี้จัดอยู่ในประเภทปุจฉาวสิกะ ซึ่งเป็นเหตุ ๑ ใน ๔ เหตุ ที่พระอรรถกาจารย์กล่าวถึงในการที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระสูตร ๔ ประการ คือ

๑. อัตตัชฌาสยะ เป็นไปตามอัธยาศัยของพระองค์ด้วยชนเหล่าอื่นมิได้ทูลอาราธนา

๒. ปรัชฌาสยะ เป็นไปตามอัธยาศัยของผู้อื่นด้วยเล็งดูภาวะที่จะตรัสรู้ได้

๓. ปุจฉาวสิกะ เป็นไปด้วยอำนาจการถามด้วยพากันไปเฝ้าแล้วทูลถามปัญหา

๔. อัตถุปปัตติกะ เป็นไปด้วยเหตุที่เกิดขึ้น[๓] มีเหตุจึงแสดงพระธรรมเทศนานั้น

๒.๒ รูปแบบของคณกโมคคัลลานสูตร

รูปแบบคณกโมคคัลลานสูตรเป็นการสนทนาธรรมแบบถาม-ตอบ และมีอุปมาอุปไมยประกอบ

---

[๓] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๕๖

คณกโมคคัลลานพราหมณ์เปิดประเด็นคำถามในการสนทนาธรรมโดยเป็นคำถามแบบอุปมาอุปไมย ดังนี้

คณกโมคคัลลานพราหมณ์ "ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ปราสาทของมิคารมาตาหลังนี้มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ คือ โครงสร้างบันไดชั้นล่างย่อมปรากฏ แม้พราหมณ์เหล่านี้ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏโดยการเล่าเรียน แม้นักรบเหล่านี้ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏในเรื่องการใช้อาวุธ แม้แต่ข้าพเจ้าทั้งหลายผู้เป็นนักคำนวณก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏในเรื่องการนับจำนวนเพราะข้าพเจ้าทั้งหลายได้ศิษย์แล้ว เบื้องต้นให้เขานับอย่างนี้ว่า หนึ่ง หมวดหนึ่ง สอง หมวดสอง สาม หมวดสาม สี่ หมวดสี่ ห้า หมวดห้า หก หมวดหก เจ็ด หมวดเจ็ด แปด หมวดแปด เก้า หมวดเก้า สิบ หมวดสิบ ย่อมให้นับไปถึงจำนวนร้อยและให้นับไปเกินจำนวนร้อย แม้ฉันใด

ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ พระองค์สามารถเพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในพระธรรมวินัยแม้นี้ฉันนั้นบ้างไหม"[๔]

จากข้อความข้างต้น การยกอุปมา มาเปรียบต้องการแสดงลำดับเป็นขั้นตอน พระอรรถกถาจารย์แสดงไว้ว่า ปราสาทเจ็ดชั้นไม่อาจสร้างภายในวันเดียว ปรากฏการกระทำเป็นขั้นตอน เริ่มแต่การแผ้วถางพื้นที่แล้วยกตั้งเสา จนกระทั่งเขียนภาพจิตรกรรมในปราสาทนั้น[๕] ยังแสดงถึงโครงสร้างบันไดชั้นล่างย่อมปรากฏ อันเป็นลักษณะปราสาทในส่วนพื้นบันไดขั้นแรกด้วยการที่บุคคลก้าวลงสู่พื้นบันไดชั้นล่าง หรือจะเริ่มก้าวแรกของผู้จะขึ้นไป[๖] ยังปราสาทก็ด้วยบันไดขั้นนี้

การเล่าเรียนของพราหมณ์ แสดงให้เห็นว่าพระเวททั้งสาม ไม่อาจเรียนได้เพียงวันเดียว ต้องเป็นลำดับขั้นตอน การเรียนของนักรบเรียนวิชาว่าด้วยอาวุธจะให้ขึ้นชื่อว่า "นักแม่นธนู" ก็ไม่อาจทำได้ในวันเดียว ก็แม้ในวิชาว่าด้วยอาวุธนี้ย่อมปรากฏการกระทำโดยลำดับด้วยการจัดแจงสถานที่และทำเป้า(สำหรับยิง) เป็นต้น พราหมณ์คณกโมคคัลลานะกับ

---

[๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔/๗๘.

[๕] ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๑/๑๕๑.

[๖] ม.อุ.ฏีกา (บาลี) ๗/๗๔/๔๖.

อาจารย์นักคำนวณ และศิษย์[๗]ให้ศึกษาการนับอย่างนี้ โดยนัย เป็นต้นว่า หนึ่งก็คือหนึ่ง หมวดสองสองเท่าเป็นสี่ หมวดสามสามเท่าเป็นเก้า[๘]ซึ่งแสดงว่าอาจารย์ก็ได้นับมาแล้วอย่างนี้

คำถามของพราหมณ์ จึงเปรียบเทียบเป็นอุปไมยว่า พระธรรมวินัยแสดงเป็นลำดับขั้นตอนอย่างนี้บ้างได้ไหม

พระผู้มีพระภาคทรงตอบคำถามโดยมีอุปมาอุปไมยเช่นกัน

ตรัสว่า "พราหมณ์ เราสามารถเพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในธรรมวินัยนี้ได้ เปรียบเหมือนคนฝึกม้าผู้ชำนาญ ได้ม้าอาชาไนยตัวงามแล้ว เบื้องต้นทีเดียว ย่อมฝึกให้คุ้นกับการบังคับด้วยบังเหียน ต่อมาจึงฝึกให้คุ้นยิ่งขึ้นไป แม้ฉันใด ตถาคตก็ฉันนั้นเหมือนกัน ได้บุรุษที่ควรฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียว ย่อมแนะนำอย่างนี้ว่า"[๙] . . .

จากข้อความข้างต้น เพราะเหตุที่คนทั้งหลายเรียนศิลปะในลัทธิภายนอก โดยประการใดๆ ย่อมกลายเป็นคนเกเรไปโดยประการนั้นๆ ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคไม่ทรงเปรียบเทียบศาสนาของพระองค์ด้วยลัทธิภายนอก แต่ทรงเปรียบเทียบด้วยม้าอาชาไนยแสนรู้ถูกเขาฝึกในเหตุใดย่อมไม่ละเมิดในเหตุนั้น แม้เหตุแห่งชีวิต กุลบุตรผู้ปฏิบัติชอบในพระศาสนาก็ฉันนั้น[๑๐]

เมื่อทรงแนะนำการศึกษาและการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนจบลงแล้ว พราหมณ์คณกโมคคัลลานะได้ทูลถามพระผู้มีพระภาค และทราบว่าสาวกของพระองค์บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกไม่สำเร็จ จึงตั้งคำถามว่า "อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัย ที่เป็นเหตุให้นิพพานก็มีอยู่ ทางให้ถึงนิพพานก็มีอยู่ ท่านพระโคดมผู้ชักชวนก็มีพระชนม์อยู่ แต่สาวกของท่านพระโคดมที่ท่านพระโคดมสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกกลับไม่สำเร็จ"[๑๑]

"พราหมณ์ ถ้าเช่นนั้น เราจักถามท่าน ในเรื่องนี้ ท่านชอบใจอย่างไร พึงตอบอย่างนั้น ท่านเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือท่านชำนาญทางไปกรุงราชคฤห์มิใช่หรือ"

---

[๗] ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๑/๑๕๑.

[๘] ม.อุ.ฏีกา (บาลี) ๗/๗๔/๔๖.

[๙] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๘-๗๙.

[๑๐] ม.อุ.ฏีกา (บาลี) ๗/๗๔/๔๖.

[๑๑] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๖/๘๑-๘๒.

"ใช่ ท่านพระโคดม"

"พราหมณ์ ท่านเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือ บุรุษผู้ปรารถนาจะไปกรุงราชคฤห์พึงมาในที่นี้ บุรุษนั้นเข้ามาหาท่านแล้วพูดอย่างนี้ว่า 'ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าปรารถนาจะไปกรุงราชคฤห์ ขอท่านจงบอกทางไปกรุงราชคฤห์นั้นให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด' ท่านพึงบอกเขาอย่างนี้ว่า 'พ่อคุณ!มาเถิด ทางนี้ไปกรุงราชคฤห์ ท่านจงไปตามทางนั้นชั่วครู่หนึ่งแล้ว จักเห็นหมู่บ้านชื่อโน้น ไปตามทางนั้นชั่วครู่หนึ่งแล้ว จักเห็นนิคมชื่อโน้น ไปตามทางนั้นชั่วครู่หนึ่งแล้ว จักเห็นสวนที่น่ารื่นรมย์ ป่าที่น่ารื่นรมย์ ภาคพื้นที่น่ารื่นรมย์ สระโบกขรณีที่น่ารื่นรมย์ของกรุงราชคฤห์'

บุรุษที่ท่านสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ จำทางผิด เดินไปเสียทางตรงกันข้าม

ต่อมาบุรุษคนที่สองปรารถนาจะไปกรุงราชคฤห์ พึงเดินมา บุรุษนั้นเข้ามาหาท่านแล้วพูดอย่างนี้ว่า 'ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าปรารถนาจะไปกรุงราชคฤห์ ขอท่านจงบอกทางไปกรุงราชคฤห์นั้นให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด' ท่านพึงบอกเขาอย่างนี้ว่า 'พ่อคุณ!มาเถิด ทางนี้ไปกรุงราชคฤห์ ท่านจงไปตามทางนั้นชั่วครู่หนึ่งแล้ว จักเห็นหมู่บ้านชื่อโน้น ไปตามทางนั้นชั่วครู่หนึ่งแล้ว จักเห็นนิคมชื่อโน้น ไปตามทางนั้นชั่วครู่หนึ่งแล้ว จักเห็นสวนที่น่ารื่นรมย์ ป่าที่น่ารื่นรมย์ ภาคพื้นที่น่ารื่นรมย์ สระโบกขรณีที่น่ารื่นรมย์ของกรุงราชคฤห์'

บุรุษนั้นที่ท่านสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ พึงไปถึงกรุงราชคฤห์โดยสวัสดี

พราหมณ์ อะไรหนอ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้กรุงราชคฤก็มีอยู่ ทางไปกรุงราชคฤห์ก็มีอยู่ ท่านผู้บอกก็ยังมีชีวิตอยู่ แต่บุรุษที่ท่านสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ คนหนึ่งจำทางผิด เดินไปเสียทางตรงกันข้าม คนหนึ่งเดินทางไปถึงกรุงราชคฤห์โดยสวัสดี

พราหมณ์กราบทูลว่า "ท่านพระโคดม ในเรื่องนี้ ข้าพเจ้าจะทำอย่างไรได้ข้าพเจ้าเป็นแต่ผู้บอกทาง"

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "พราหมณ์ ฉันนั้นเหมือนกัน นิพพานก็มีอยู่ ทางไปนิพพานก็มีอยู่ เรา(ตถาคต)ผู้ชักชวนก็มีอยู่ ก็เมื่อเป็นเช่นนี้ สาวกทั้งหลายของเราที่เราสั่งสอน

อยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกไม่สำเร็จ ในเรื่องนี้ เราจะทำอย่างไรได้ ตถาคตก็เป็นแต่ผู้บอกทาง”[๑๒]

จากข้อความข้างต้น พราหมณ์ เรียกพระตถาคตว่า “พระโคดม” เพื่อจะแสดงการเชื่อมคำว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ เริ่มจะพูดด้วยอาการ[๑๓]ยกย่อง ต่างจากที่พระปัญจวัคคีย์เรียกว่า “อาวุโสโคดม” โดยระบุพระนาม และใช้คำว่า “อาวุโส” เมื่อพระปัญจวัคคีย์กล่าวอย่างนั้นแล้ว พระองค์ได้ตรัสห้าม ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธออย่าเรียกตถาคตโดยระบุชื่อและอย่าใช้คำว่าอาวุโส ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ พวกเธอจงเงี่ยโสตสดับ เราได้บรรลุอมตธรรมแล้ว เราจะสั่งสอน จะแสดงธรรม พวกเธอปฏิบัติอยู่ตามที่เราสั่งสอนแล้ว ไม่ช้าสักเท่าไร จักทำให้แจ้งซึ่งคุณอันยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่กุลบุตรทั้งหลายออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการนั้นด้วยปัญญาอันยิ่งด้วยตนเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่[๑๔]

อาวุโสโคดม จึงต่างจาก พระโคดม หรือ พระโคดมผู้เจริญ “พระ”เป็นคำยกย่อง ส่วนคำว่า “ผู้เจริญ”ได้ขยายคำยกย่องนั้นอีก

นับว่าเป็นความงดงามในการยกอุปมาอุปไมยมาตอบคำถาม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางไปกรุงราชคฤห์ ท่านได้ยกสิ่งซึ่งพราหมณ์คณกโมคคัลลานะชำนาญเป็นอย่างดี โดยการกล่าวซ้ำเหมือนเดิมทุกอย่าง ทำให้เห็นภาพทางไปกรุงราชคฤห์ชัดเจน คนหนึ่งไปถึงโดยสวัสดีแต่อีกคนไปไม่ถึง ข้อนี้ทำให้เห็นความละเอียดอ่อนในการนำเสนอจนกระทั่งการตอบคำถาม ทำให้ผู้ถามเข้าใจชัดเจนในประเด็นคำตอบทุกแง่มุม จะเห็นว่าเมื่อพราหมณ์ถามโดยเปรียบเทียบว่า บุรุษที่ท่านสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย ที่เป็นเหตุให้นิพพานก็มีอยู่ ทางให้ถึงนิพพานก็มีอยู่ ท่านพระโคดมผู้ชักชวนก็มีพระชนม์อยู่ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกกลับไม่สำเร็จ ซึ่งเป็นคำถามผูกกันในหลายประเด็น แต่พระผู้มีพระภาคทรงตอบคำถามนั้นได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างเข้าถึงจิตใจของผู้ถาม

---

[๑๒] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๗/๘๒-๘๓.

[๑๓] ม.อุ.ฏีกา (บาลี) ๗/๗๘/๔๗.

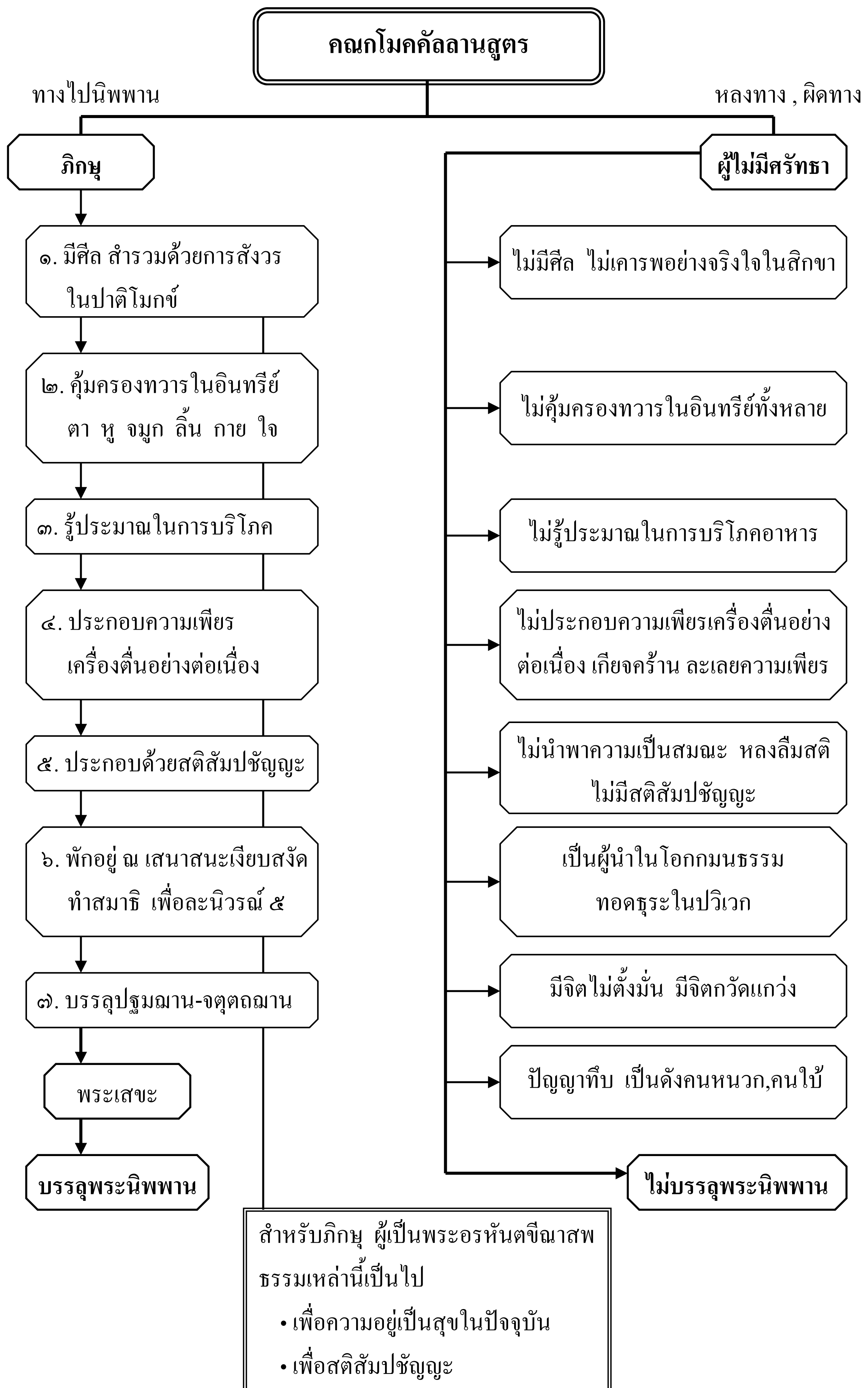
[๑๔] วิ.ม.อ. (ไทย) ๔/๑/๔๒.

๒.๓ โครงสร้างของคณกโมคคัลลานสูตร

ผู้วิจัยจัดทำโครงสร้างของคณกโมคคัลลานสูตร ด้วยการนำเสนอ ดังต่อไปนี้

ตอนที่พระผู้มีพระภาคแนะนำการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในธรรมวินัยของพระองค์อย่างเป็นขั้นตอน จนถึงพระองค์ตรัสสรุปถึงพระเสขะและพระอรหันต์ได้ปฏิบัติอย่างนี้ด้วย และตอนที่คณกโมคคัลลานพราหมณ์กล่าวถึงผู้ไม่ประสบความสำเร็จตามคำแนะนำของพระองค์เพราะเหตุประพฤติตรงกันข้าม

จึงได้นำตอนเหล่านี้มาจัดทำเป็นโครงสร้างของคณกโมคคัลลานสูตร พร้อมทั้งมีคำบรรยายประกอบโครงสร้างดังกล่าว


คณกโมคคัลลานสูตร
ทางไปนิพพาน
หลงทาง , ผิดทาง
ภิกษุ
ผู้ไม่มีศรัทธา
๑. มีศีล สำรวมด้วยการสังวร ในปาติโมกข์
ไม่มีศีล ไม่เคารพอย่างจริงใจในสิกขา
๒. คุ้มครองทวารในอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย
๓. รู้ประมาณในการบริโภค
ไม่รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร
๔. ประกอบความเพียร เครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง
ไม่ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง เกียจคร้าน ละเลยความเพียร
๕. ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ
ไม่นำพาความเป็นสมณะ หลงลืมสติ ไม่มีสติสัมปชัญญะ
๖. พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด ทำสมาธิ เพื่อละนิวรณ์ ๕
เป็นผู้นำในโอกกมนธรรม ทอดธุระในปวิเวก
๗. บรรลุปฐมฌาน-จตุตถฌาน
มีจิตไม่ตั้งมั่น มีจิตกวัดแกว่ง
ปัญญาทึบ เป็นดังคนหนวก,คนใบ้
พระเสขะ
บรรลุพระนิพพาน
ไม่บรรลุพระนิพพาน
สำหรับภิกษุ ผู้เป็นพระอรหันตขีณาสพ ธรรมเหล่านี้เป็นไป
• เพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
• เพื่อสติสัมปชัญญะ

๒.๓.๑ คำบรรยายประกอบโครงสร้างของคณกโมคคัลลานสูตร

พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำภิกษุให้ศึกษา กระทำและปฏิบัติ ในธรรมวินัยตามลำดับ ดังนี้

๑. จงเป็นผู้มีศีล สำรวมในปาติโมกขสังวร

๒. จงคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย (อินทรีย์ ๖)

๓. จงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร

๔. จงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง

๕. จงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ

๖. จงพักอยู่ในเสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง ทำสมาธิ เพื่อละนิวรณ์ ๕

๗. เข้าปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

ในภิกษุทั้งหลายผู้เป็นพระเสขะ ผู้ยังต้องศึกษา ได้แก่ พระอริยบุคคลที่ยังไม่บรรลุอรหัตตผล โดยพิสดารมี ๗ คือ ท่านผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค ในโสดาปัตติผล ในสกทาคามิมรรค ในสกทาคามิผล ในอนาคามิมรรค ในอนาคามิผล และในอรหัตตมรรค เมื่อว่าตามระดับเป็น ๓ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี[๑๕] ผู้ยังปรารถนาธรรมที่เกษมจากโยคะอย่างยอดเยี่ยมอยู่เหล่านั้น พระผู้มีพระภาคมีคำพร่ำสอนเช่นนี้ แต่สำหรับภิกษุผู้เป็นพระอรหันตขีณาสพ ธรรมเหล่านี้จะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ[๑๖]

เมื่อพราหมณ์คณกโมคคัลลานะมีความเข้าใจถึงขั้นตอนทางดำเนินสู่นิพพานแล้ว จึงได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า บุคคลผู้ไม่มีศรัทธาแต่ประสงค์จะเลี้ยงชีวิต โดยการออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต เป็นผู้โอ้อวด มีมารยา เจ้าเล่ห์ ฟุ้งซ่าน ถือตัว โลเล กลับกลอก ปากกล้า พูดพร่ำเพรื่อ ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ไม่นำพาในความเป็นสมณะ ไม่มี

---

[๑๕] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๔๘-๓๔๙.

[๑๖] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕-๗๖/๗๘-๘๒.

ความเคารพอย่างจริงใจในสิกขา มักมาก ย่อหย่อนไป เป็นผู้นำในโอกกมนธรรม[๑๗] ทอดธุระในปวิเวก(ความสงัด) เกียจคร้าน ละเลยความเพียร หลงลืมสติ ไม่มีสัมปชัญญะ มีจิตไม่ตั้งมั่น มีจิตกวัดแกว่ง มีปัญญาทึบ เป็นดังคนหนวกและคนใบ้ ท่านพระโคดมย่อมอยู่ร่วมกับคนเหล่านั้นไม่ได้[๑๘]

จากคำพูดของพราหมณ์ว่าเป็นผู้นำในโอกกมนธรรม คือ เป็นผู้นำในนิวรณ์ ๕ อันมีกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

ตามโครงสร้างของ คณกโมคคัลลานสูตร จะเห็นว่าการจะบรรลุพระนิพพานหรือไม่ อยู่ที่การทำตามขั้นตอนที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้หรือไม่ ซึ่งจะเห็นโครงสร้างทางไปสู่พระนิพพานอย่างชัดเจนตามโครงสร้างข้างต้น หากปฏิบัติตรงกันข้าม คือ เดินหลงทาง เดินผิดทาง ไม่ทำตามคำพร่ำสอนทั้งที่พระธรรมคำสอนก็ยังคงอยู่ และมีนัยสำคัญว่าผู้บอกทางก็ยังอยู่ เพราะพระองค์ทรงตั้งพระธรรมวินัยขึ้นแทนองค์ศาสดา หากเดินทางตรงกันข้ามแล้วก็จะไม่บรรลุถึงพระนิพพานอย่างแน่นอน

๒.๔ เนื้อหาของคณกโมคคัลลานสูตร

จากคัมภีร์พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ แบ่งออกเป็นวรรค ๕ วรรค แต่ละวรรคมี ๑๐ สูตร วรรคสุดท้ายมี ๑๒ สูตร คณกโมคคัลลานสูตรอยู่ในวรรคที่ ๑ เทวทหวรรค และเป็นสูตรในลำดับที่ ๗ หน้าที่ ๗๘-๘๔ มีความยาวขนาดปานกลางอันเป็นเอกลักษณ์ของมัชฌิมนิกาย เนื้อหามีความสมบูรณ์ในตัว จึงมีความงามในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ตามที่จะได้ศึกษา ดังต่อไปนี้

ขณะที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ มิคารมาตุปราสาท ปราสาทของนางวิสาขามหาอุบาสิกา ในพระวิหารบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี คณกโมคคัลลานพราหมณ์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับแล้วกราบทูลถามว่า ปราสาทของมิคารมาตาหลังนี้มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ แม้พราหมณ์เหล่านี้ แม้นักรบเหล่านี้ แม้แต่ข้าพเจ้าทั้งหลายก็มีการศึกษา มีการกระทำ มีการปฏิบัติโดยลำดับเช่นกัน พระองค์สามารถหรือไม่หนอที่จะบัญญัติพระธรรมวินัยนี้เป็นลำดับเช่นนั้นบ้างได้ไหม

---

[๑๗] องฺ.ติก. อ. (บาลี) ๒/๙๖/๒๔๙.

[๑๘] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๘/๘๓-๘๔.

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า เราสามารถบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับในธรรมวินัยนี้ได้ ดังนี้

เปรียบเหมือนคนฝึกม้าผู้ฉลาด เมื่อได้ม้าอาชาไนยตัวงามแล้ว เริ่มต้นทีเดียวย่อมฝึกให้คุ้นกับการบังคับด้วยบังเหียน ต่อมาจึงฝึกให้คุ้นยิ่งขึ้นไป แม้ฉันใด เมื่อพระผู้มีพระภาคได้บุรุษที่ควรฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียวย่อมแนะนำว่า เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยปาติโมกขสังวร ถึงพร้อมด้วยอาจาระและโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย

ในกาลใดภิกษุเป็นผู้มีศีล พระผู้มีพระภาคย่อมแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปว่า เธอจงคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว อย่าถือโดยรวม อย่าถือโดยแยก จงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌา และโทมนัสครอบงำได้ จงรักษาจงถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ เธอฟังเสียงทางหูแล้ว. . .เธอดมกลิ่นทางจมูกแล้ว. . .เธอลิ้มรสทางลิ้นแล้ว. . .เธอรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว อย่าถือโดยรวม อย่าถือโดยแยก จงปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย เมื่อไม่สำรวมแล้วจะถูกบาปอกุศลธรรมครอบงำได้

ในกาลใดภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว พระผู้มีพระภาคย่อมแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปว่า เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เมื่อจะฉันอาหารพึงพิจารณาโดยแยบคายว่า ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ฉันอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุก จักมีแก่เรา

ในกาลใดภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร พระผู้มีพระภาคย่อมแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปว่า เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง คือ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวางทั้งหลาย ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ด้วยการจงกรมและด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนแบบสีหไสยามีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวางทั้งหลาย ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี

ในกาลใดภิกษุเป็นผู้มีความเพียรเครื่องตื่นอยู่อย่างต่อเนื่อง พระผู้มีพระภาคย่อมแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปว่า เธอจงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยการทำความรู้สึกตัวใน

การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ในกาลใดภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ พระผู้มีพระภาคย่อมแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปว่า เธอจงพักอยู่ ณ สถานที่อันเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง เมื่อกลับจากบิณฑบาต ฉันภัตตาหารเสร็จแล้วนั่งขัดสมาธิ ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ละอภิชฌาในโลกอันเป็นความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา ละความพยาบาทอันเป็นความมุ่งร้าย ละถีนมิทธะความหดหู่และเซื่องซึม ละอุทธัจจกุกกุจจะความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ละวิจิกิจฉาความลังเลสงสัย

ภิกษุนั้นละนิวรณ์ ๕ อันเป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมองบั่นทอนกำลังปัญญาได้แล้ว เมื่อสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายจึงบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

สำหรับภิกษุทั้งหลายผู้เป็นพระเสขะที่ยังต้องศึกษา ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อเกษมจากโยคะ(บรรลุพระนิพพาน) แต่สำหรับภิกษุผู้เป็นพระอรหันตขีณาสพ ธรรมเหล่านี้จะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ

เมื่อทรงตอบคำถามเรื่อง อนุปุพพสิกขา ข้อศึกษาโดยลำดับ อนุปุพพกิริยา ข้อกระทำโดยลำดับ อนุปุพพปฏิปทา ข้อปฏิบัติโดยลำดับแล้ว คณกโมคคัลลานพราหมณ์ทูลถามว่า ภิกษุเหล่านั้นทำไมบางพวกบรรลุ บางพวกมิได้บรรลุ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า จะบรรลุหรือไม่อยู่ที่การปฏิบัติตามหรือไม่ ซึ่งพระองค์เป็นแต่ผู้บอกทาง[๑๙]

คณกโมคคัลลานพราหมณ์เมื่อมีความเข้าใจในพระธรรมเทศนาแล้ว ได้กล่าวถึงบุคคลผู้ไม่มีศรัทธาแต่ประสงค์จะเลี้ยงชีวิตโดยปฏิบัติตรงกันข้ามกับคำสั่งสอน พระโคดมย่อมอยู่ร่วมกับกุลบุตรเหล่านี้ไม่ได้ ทั้งยังได้พรรณนาถึงบรรดารากไม้หอม บัณฑิตยกย่องกฤษณาว่าเป็นเลิศ บรรดาไม้ที่มีแก่นหอม บัณฑิตยกย่องแก่นจันทน์แดงว่าเป็นเลิศ บรรดาไม้ที่มีดอกหอม บัณฑิตยกย่องมะลิว่าเป็นเลิศ ฉันใด คำสั่งสอนของท่านพระโคดมจัดว่ายอดเยี่ยมกว่าธรรมทั้งหลายซึ่งมีอยู่ในขณะนั้น ฉันนั้น พระภาษิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ประกาศธรรมแจ่มแจ้งด้วยประการต่างๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืด ด้วยตั้งใจว่า คนมีตาดีจะเห็นได้ และขอ

---

[๑๙] ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๗๗/๘๓.

ถึงท่านพระโคดม พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ขอพระองค์ทรงจำข้าพเจ้าไว้ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต

๒.๕ การบรรลุพระนิพพานในคณกโมคคัลลานสูตร

ตามที่พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร มีนัยสำคัญโดยสรุป ดังนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "พราหมณ์ ภิกษุผู้ยังไม่บรรลุอรหัต ยังปรารถนาธรรมที่เกษมจากโยคะอย่างยอดเยี่ยมอยู่ ชื่อว่า พระเสขะ ผู้ยังต้องศึกษา เรามีคำพร่ำสอนเช่นนี้"[๒๐]

ดังนั้น พระเสขะ เป็นผู้ยังต้องศึกษาจึงต่างจากปุถุชนผู้มิได้สดับ

ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ[๒๑] พึงเบื่อหน่ายบ้าง คลายกำหนัดบ้าง หลุดพ้นบ้าง จากกายซึ่งเป็นที่ประชุมแห่งมหาภูตทั้ง ๔ นี้ย่อมปรากฏ แต่ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ ไม่อาจเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นไปจากจิตนั้นได้ เพราะจิต ถูกรัดไว้ด้วยตัณหา ยึดถือว่าเป็นของเรา นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ตลอดกาลนาน ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ จึงไม่อาจเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นไปจากจิตนั้นได้

อริยสาวกผู้ได้สดับ ย่อมมนสิการปฏิจจสมุปบาทนั่นแหละโดย แยบคายในกายและจิตว่า เพราะเหตุนี้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ คือ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี ฯลฯ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้ ผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จึงหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดหลุดพ้นแล้ว ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีก[๒๒]

ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ คือ ผู้เว้นจากการศึกษาเล่าเรียน การสอบถาม การวินิจฉัยในขันธ์ ธาตุ อายตนะ ปัจจยาการ และสติปัฏฐาน เป็นต้น อันเป็นคำสอนของพระพุทธองค์

---

[๒๐] ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๗๖/๘๑.

[๒๑] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๕.

[๒๒] สํ.นิ.(ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๕-๑๑๖.

ตรงกันข้ามกับพระเสขะซึ่งศึกษาอยู่ ปุถุชนเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นจากกายได้แต่ไม่อาจเบื่อหน่าย คลายกำหนัด หลุดพ้นไปจากจิตได้ตลอดกาลนานเพราะถูกรัดไว้ด้วยตัณหา

เพื่อสนับสนุนว่าพระเสขะผู้ศึกษา กระทำ ปฏิบัติในธรรมวินัยนี้ พระพุทธองค์กล่าวถึงพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ว่ามีในธรรมวินัยนี้ ลัทธิของศาสดาอื่นว่างเปล่าจากพระอริยบุคคลเหล่านี้ ขอให้ประกาศได้อย่างอาจหาญว่า

สมณะที่ ๑ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๒ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้ สมณะที่ ๓ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้ สมณะที่ ๔ [๒๓] ก็มีอยู่ในธรรมวินัยนี้ ลัทธิของศาสดาอื่นว่างเปล่าจากสมณะทั้งหลายผู้รู้ทั่วถึง จงบันลือสีหนาท[๒๔] โดยชอบอย่างนี้

จากข้อความข้างต้น พระองค์ทรงกล่าวไว้ชัดว่า สมณะที่ ๑-๔ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น หมายถึง พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ลัทธิอื่นว่างเปล่าจากพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ด้วยเหตุดังนี้

พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิญญาวาทะว่ารอบรู้ทุกอย่าง จึงบัญญัติความรอบรู้อุปาทานทุกอย่างโดยชอบ คือ บัญญัติความรอบรู้กามุปาทาน[๒๕]
ความรอบรู้ทิฏฐุปาทาน ความรอบรู้สีลัพพตุปาทาน และความรอบรู้อัตตวาทุปาทาน ความเลื่อมใสใดในศาสดา ความเลื่อมใสใดในธรรม ความเป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีลทั้งหลาย ความเป็นที่รักที่พอใจในหมู่สหธรรมิก ข้อนั้นเป็นความเลื่อมในในธรรมวินัยที่กล่าวไว้ถูกต้องแล้ว ประกาศไว้ถูกต้องแล้ว เป็นเหตุนำสัตว์ออกจากทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ[๒๖]

เพื่อแสดงให้เห็นว่า เมื่อปฏิบัติธรรมตามขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรมาตามลำดับ และเดินทางมาถึงฌาน ๑-๔ แล้ว มีแนวทางอย่างไรที่พระสูตรนี้มีความสมบูรณ์ในขั้นการบรรลุพระนิพพาน จะเห็นว่าคณกโมคคัลลานสูตรมีความสมบูรณ์ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงชี้โครงสร้างพระนิพพานไว้ ด้วยความเป็นพระธรรมราชา คือความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในธรรม ทรงตอบคำถามของคณกโมคคัลลานพราหมณ์ ซึ่งขณะที่พราหมณ์ถามได้ยกโครงสร้างของปราสาทขึ้นมาเพื่อโยงสู่คำถาม พระผู้มีพระภาคทรงตอบ

---

[๒๓] ม.มู.อ.(บาลี) ๑/๑๓๙/๓๒๓-๓๒๔.

[๒๔] ม.มู.อ.(บาลี) ๑/๑๓๙/๓๒๖.

[๒๕] **บัญญัติความรอบรู้กามุปาทาน** หมายถึงทรงบัญญัติความรอบรู้การละ การล่วงพ้นกามุปาทานด้วยอรหัตตมรรค บัญญัติความรอบรู้อุปาทาน ๓ นอกนี้ด้วยโสดาปัตติมรรค, ม.มู.อ.(บาลี) ๑/๑๔๔/๓๓๖.

[๒๖] ม.มู.(ไทย) ๑๒/๑๓๙,๑๔๔/๑๓๒-๑๓๙.

แบบปุจฉาวสิกะ คือ ตอบด้วยอำนาจของการถาม จึงได้ตอบตรงประเด็นเช่นนั้น ถามมีอุปมาอุปไมยยกโครงสร้าง จึงตอบให้เห็นโครงสร้างเช่นกัน

เมื่อจิตของภิกษุตั้งมั่น แน่วแน่เป็นสมาธิ ที่เรียกว่าเจริญฌาน มีสมัย[๒๗]ที่จิตตั้งมั่นอยู่ภายใน สงบนิ่งอยู่ มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ สมาธินั้นเป็นธรรมสงบ ประณีต ได้ความสงบระงับ ถึงภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีการข่มห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง ภิกษุนั้นจะโน้มจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ[๒๘] เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะรู้อย่างประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ

ถ้าหวังว่า เราพึงระลึกชาติก่อนได้หลายชาติพร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติ เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะรู้อย่างประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ

ถ้าหวังว่า เราพึงเห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ พึงรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมอย่างนี้ เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะรู้อย่างประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ

ถ้าหวังว่า เราพึงทำให้แจ้งในเจโตวิมุตติ ในปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะรู้อย่างประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ[๒๙]

จากคำกล่าวข้างต้น คำว่า มีสมัย ในที่นี้หมายถึงกาลที่ได้รับสัปปายะ คือความเหมาะสม ๕ ประการ ได้แก่ อุตุสัปปายะ อาหารสัปปายะ เสนาสนะสัปปายะ ปุคคลสัปปายะ และธัมมัสสวนสัปปายะ ทำให้จิตของผู้บำเพ็ญเป็นหนึ่งผุดขึ้น (ฌาน๑-๔) จึงโน้มจิตนั้นไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาเมื่อมีเหตุแห่งสติ คือ ฌาน ที่เป็นบาทอันเป็นปุพพเหตุ แห่ง อภิญญา

---

[๒๗] องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๑๐๒/๑๕๔.

[๒๘] องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๑๐๒/๑๕๔.

[๒๙] องฺ.ติก.(ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๑-๓๔๔.

ขั้นตอนแรกของคณกโมคคัลลานสูตร คือ จงมีศีล สำรวมในปาติโมกขสังวรนั้น คำถามเกี่ยวกับผลแห่งศีล ที่พระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคทูลถามว่า "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ศีลที่เป็นกุศล[๓๐] มีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นอานิสงส์"

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "อานนท์! ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปฏิสาร(ความไม่ร้อนใจ) เป็นผล มีอวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ อวิปปฏิสารมีปราโมทย์เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปีติเป็นผล ปีติเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิเป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผล มีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะ [๓๑] เป็นผล มียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทา [๓๒] และวิราคะ [๓๓] เป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาและวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะ [๓๔] เป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์อย่างนี้ อานนท์! ศีลที่เป็นกุศล ย่อมทำอรหัตตผลให้บริบูรณ์โดยลำดับอย่างนี้แล"[๓๕]

จากข้อความข้างต้น ศีลที่เป็นกุศล หมายถึงศีลที่ไม่มีโทษ ไม่เก้อเขินไม่ร้อนใจ เมื่อปฏิบัติศีลและธรรมแล้ว ทำให้เกิดสมาธิได้ สมาธิทำให้เกิดยถาภูตญาณทัสสนะอันหมายถึงตรุณวิปัสสนา คือวิปัสสนาที่ยังอ่อนกำลัง เป็นความรู้ขั้วต่อที่ตัดแยกระหว่างความเป็นปุถุชนกับความเป็นอริยบุคคล ยังไม่ใช่ความรู้ขั้นสุดท้าย เมื่อมียถาภูตญาณทัสสนะแล้ว ย่อมมีนิพพิทาอันเป็นวิปัสสนาที่มีพลัง และวิราคะอันหมายถึงมรรคที่สืบเนื่องจากนิพพิทาก่อนวิมุติจะเกิดขึ้น เพื่อให้เห็นถึงผลของการปฏิบัติในขั้นสมาธิ ซึ่งผู้วิจัยขอกล่าวว่าเป็นสมาธิอันเป็นฌานมียถาภูตญาณทัสสนะซึ่งเป็นวิปัสสนาที่ยังอ่อนเป็นผล และเป็นความรู้ขั้วต่อที่ตัดแยกระหว่างความเป็นปุถุชนกับความเป็นอริยบุคคล

ทสมคหบดีเรียนถามพระอานนท์ว่า "ธรรมอันเป็นเอกซึ่งเป็นที่หลุดพ้นแห่งจิตที่ยังไม่หลุดพ้น เป็นที่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้นไป และเป็นที่บรรลุธรรม

[๓๐] องฺ.ทสก.อ.(บาลี) ๓/๑/๓๑๘.

[๓๑] องฺ.ทสก.อ.(บาลี) ๓/๑/๓๑๘.

[๓๒] องฺ.ทสก.อ.(บาลี) ๓/๑/๓๑๘.

[๓๓] องฺ.ทสก.อ.(บาลี) ๓/๑/๓๑๘.

[๓๔] องฺ.ทสก.อ.(บาลี) ๓/๑/๓๑๘.

[๓๕] องฺ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๑-๓.

เป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่บรรลุโดยลำดับของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ผู้ทรงเห็น ผู้ทรงเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ชอบแล้วมีอยู่หรือไม่หนอ”

พระเถระตอบว่า มี และอธิบายว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ย่อมเห็นประจักษ์ดังนี้ว่า แม้ปฐมฌานนี้ก็ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา ภิกษุนั้นดำรงอยู่ในธรรม[๓๖] นั้นแล้ว ย่อมถึงซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

ท่านกล่าวถึงฌาน ๒-๔ ด้วย เมื่อภิกษุนั้นเห็นประจักษ์ชัดว่า ฌานที่ถูกปรุงแต่งไม่เที่ยง มีความดับ ดำรงอยู่ในธรรมนั้นแล้วอันหมายถึงสมถะและวิปัสสนา ย่อมถึงซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวะ ท่านกล่าวถึงหนทางสู่พระนิพพานทั้ง ๑๑ ทาง ที่ยกมามี ๔ ทาง คือ ฌาน ๑-๔ ตามขั้นตอนที่ ๗ ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร

---

[๓๖] ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๙/๑๐.

บทที่ ๓

ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร

ศึกษาถึงความเป็นมา รูปแบบ โครงสร้าง และเนื้อหาของคณกโมคคัลลานสูตรแล้ว จะพึงศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรตามลำดับ เริ่มจากการเป็นผู้มีศีล สำรวมในพระปาติโมกข์ คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด ทำสมาธิ เพื่อละนิวรณ์ ๕ และบรรลุฌาน ๑-๔ ซึ่งจะได้ศึกษาในรายละเอียดของขั้นตอนเหล่านี้ ต่อไป

พระพุทธองค์ทรงบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในพระธรรมวินัยนี้ ดังต่อไป นี้

๓.๑ การมีศีล สำรวมในปาติโมกขสังวร

"มาเถิดภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด"[๑]

มีข้อวินิจฉัยตามพระบาลีและอรรถกถา ดังต่อไปนี้

ภิกฺขุ เป็นภิกษุเพราะสมัญญา[๒] เพราะการปฏิญญาตน เพราะขอ เพราะเป็นผู้ขอ เพราะเป็นผู้เข้าถึงภิกขาจาร เพราะทรงผ้าที่ถูกทำลาย เพราะทำลายบาปอกุศลธรรมได้แล้ว เพราะละกิเลสได้เฉพาะส่วน เพราะละกิเลสได้โดยไม่เฉพาะส่วน เพราะเป็นพระเสขะ

---

[๑] ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙, ม.อุ.(บาลี) ๑๔/๗๕/๔๕ "เอหิ ตฺวํ ภิกฺขุ สีลวา โหหิ, ปาติโมกฺขสํวรสํวุโต วิหราหิ อาจารโคจรสมฺปนฺโน, อณุมตฺเตสุ วชฺเชสุ ภยทสฺสาวี สมาทาย สิกฺขสฺสุ สิกฺขาปเทสู"ติ.

[๒] ชื่อที่มีผู้ยกย่องหรือตั้งให้ เช่น พระพุทธเจ้าได้รับสมัญญาว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะเป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ (ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒,** (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๒๙.

เพราะเป็นผู้เลิศ เพราะเป็นผู้เจริญ เพราะเป็นผู้ผุดผ่อง เพราะเป็นผู้มีสาระ เพราะเป็นผู้อุปสมบทด้วยญัตติจตุตถกรรมที่ไม่กำเริบ(ถูกต้อง มั่นคง) สมควรแก่เหตุ ด้วยสงฆ์ผู้พร้อมเพรียงกัน[๓] ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของคำว่า ภิกษุ ไว้ว่า เพราะเป็นผู้เห็นภัยในสังสารวัฏฏ์[๔]

ชื่อว่า ศีล เพราะตั้งมั่นไว้ด้วยดี เพราะเป็นที่รองรับกุศลธรรม ที่ชื่อว่า สังวร เพราะศีลนั้นอยู่กับบุคคลโดยครบถ้วนหรือดีเยี่ยม นอกจากนั้นยังมีคำกล่าวถึงศีลว่า เย็นบ้าง ศีรษะบ้าง ดังนั้น สีลวา ผู้มีศีล จึงเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล[๕] อนึ่ง เพื่อจะแสดงว่าบุคคลเป็นผู้มีศีลนั้นและสมบูรณ์ด้วยศีล พระพุทธองค์จึงตรัสคำว่า ปาติโมกฺขสํวรสํวุโต ปาติโมกฺขํ ได้แก่ ศีลในสิกขาบท สังวรเป็นการปิดกั้น ได้แก่ การไม่ล่วงละเมิดทางกาย การไม่ล่วงละเมิดทางวาจา และ การไม่ล่วงละเมิดทางกายและทางวาจา ภิกษุผู้สำรวมอันมีกายและวาจาปิดกั้นด้วยปาติโมกข์นั้น คือ สำรวมด้วยปาติโมกขสังวรศีลซึ่งแสดงถึงภาวะที่ภิกษุตั้งอยู่ในศีล คำว่า วิหราหิ เป็นบทแสดงภาวะที่ภิกษุพรั่งพร้อมด้วยการอยู่อันสมควรด้วย ปาติโมกขสังวร[๖]

อาจารโคจรสมฺปนฺโน เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจร อาจาระ หมายถึง ไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจา ทั้งทางกายและทางวาจา ศีลสังวรทั้งหมด เรียกว่า อาจาระ ตัวอย่างเช่น ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ไม่เลี้ยงชีวิตด้วยการให้ไม้ไผ่ ให้ใบไม้ ให้ดอกไม้ ให้ผลไม้ ให้เครื่องสนาน ให้ไม้ชำระฟัน การพูดยกย่องเพราะต้องการประจบให้เขารัก การพูดทีเล่นทีจริงเหมือนแกงถั่ว การรับเลี้ยงเด็ก การรับใช้ การส่งข่าวสาร หรือด้วยมิจฉาอาชีวะอย่างใดอย่างหนึ่งที่พระองค์ทรงรังเกียจ [๗] โคจร หมายถึง การเที่ยวไป ในที่นี้จึงหมายถึง ไม่มีหญิงแพศยา หญิงหม้าย สาวทึนทึก บัณเฑาะก์ ภิกษุณี ร้านสุราเป็นที่โคจร ไม่คลุกคลีกับพระราชา เดียรถีย์ สาวกเดียรถีย์ คลุกคลีกับคฤหัสถ์ที่ไม่สมควร ให้เสพหรือคบเข้าไปนั่งใกล้ตระกูลที่มีศรัทธาเลื่อมใสเป็นดุจบ่อน้ำ รุ่งเรืองไปด้วยผ้ากาสาวพัสตร์ อบอวลไปด้วยกลิ่นของฤษี ปรารถนาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ปรารถนาแต่สิ่งเกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่

---

[๓] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๐/๓๘๖-๓๘๗.

[๔] ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/๒๙๑.

[๕] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/๓๙๐.

[๖] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/๓๙๑.

[๗] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๓/๓๘๘.

เป็นความผาสุก ปรารถนาแต่ความหลุดพ้นจากโยคะแก่พวกภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกและอุบาสิกา เช่นนี้ เรียกว่าโคจร[๘]

อณุมตฺเตสุ วชฺเชสุ ภยทสฺสาวี จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย ภิกษุใดเห็นโทษมีประมาณน้อย ซึ่งกระทำให้เห็นเป็นเหมือนขุนเขาสิเนรุสูง ๑๐๐,๐๖๘ โยชน์ เห็นอาบัติเพียงทุพภาษิตซึ่งเป็นอาบัติเบากว่าอาบัติทั้งปวง กระทำให้เห็นเหมือนอาบัติปาราชิก ดังนี้ ชื่อว่ามีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย[๙]

สมาทาย สิกฺขสฺสุ สิกฺขาปเทสุ จงสมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด สิกขา ๔ คือ สิกขาของภิกษุ สิกขาของภิกษุณี สิกขาของอุบาสก และสิกขาของอุบาสิกา ภิกษุสมาทานในสิกขาเหล่านี้ทั้งหมดด้วยการสมาทานทุกอย่างไม่ให้มีส่วนเหลือประพฤติอยู่ในสิกขาเหล่านี้[๑๐]

สังเกตได้ว่า จากข้อความข้างต้น พระองค์ตรัสสั่งให้ภิกษุมีกายและวาจาปิดกั้นไม่ล่วงละเมิดในสิกขาบท พรั่งพร้อมด้วยการอยู่อันมีศีลสมบูรณ์ ไม่กระทำในสิ่งที่พระองค์ทรงรังเกียจ ไม่เที่ยวไปในที่ที่ไม่ควรไป ควรไปในที่ที่ควรไป เห็นโทษเล็กน้อยเป็นโทษใหญ่ รับเอา(สมาทาน) และจงศึกษาสิกขาบททุกอย่างโดยไม่มีส่วนเหลือ

จากคำกล่าวถึงศีลว่าเย็นนั้น แม้ศีลจะพึงแปลได้หลายอย่าง แต่ก็มีลักษณะอันเดียว คือ ปกติ เมื่อบุคคลมีกาย วาจาปกติแล้วควรมีใจปกติด้วย อย่างเช่นในกุศลกรรมบถ ๑๐ คือ มีสุจริตกาย ๓ (ศีลข้อ ๑-๓) สุจริตวจี ๔ (ศีลข้อ ๔) และมโนสุจริต ๓ (ไม่โลภ,ไม่พยาบาท และมีความเห็นชอบ) จะเห็นว่ากุศลกรรมบถ ๑๐ ครอบคลุมถึงกาย วาจา และใจด้วย[๑๑] ดังนั้น เมื่อมีศีลจึงมีสภาวะเย็นทั้งกาย ทั้งวาจาและทั้งใจ จากคำกล่าวถึงศีลว่าศีรษะนั้น หมายถึง เป็นส่วนนำ เป็นหัวหน้า เป็นประธาน ในกรณีนี้ พระองค์ทรงบัญญัติการศึกษาอย่างเป็นขั้นตอนก็เริ่มที่ศีลก่อนเป็นอันดับแรก

---

[๘] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๔/๓๘๘-๓๘๙.

[๙] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/๓๙๖.

[๑๐] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๖/๓๘๙.

[๑๑] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, **ศีลในพระพุทธศาสนา,** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑-๓.

ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่องศีลในคัมภีร์วิสุทธิมรรค วิสุทธิมรรคนั้น พึงทราบว่า หมายถึงทางบริสุทธิ์ไปสู่พระนิพานอันปราศจากมลทินทั้งปวงและบริสุทธิ์โดยส่วนเดียว[๑๒] ซึ่งเป็นเหตุสร้างความปราโมทย์ให้แก่พระโยคีในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นผู้ได้การบรรพชาในศาสนาของพระชินเจ้าที่หาได้แสนยาก ซึ่งแม้เป็นผู้ต้องการวิสุทธิ เมื่อไม่รู้ตามความเป็นจริงซึ่งทางแห่งวิสุทธิที่สงเคราะห์ด้วยคุณมีศีล เป็นต้น อันเป็นทางที่เกษมและที่ตรง แม้ว่าพยายามไปก็หาบรรลุวิสุทธิได้ไม่ [๑๓] จึงนำเสนอประเด็นน่าสนใจ เพื่อความสมบูรณ์ในเรื่องศีลต่อไป

๓.๑.๑ ศีลวิสุทธิ

ท่านพระสารีบุตรเถระ กล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า “เจตนาชื่อว่าศีล เจตสิกชื่อว่าศีล ความสำรวมชื่อว่าศีล ความไม่ล่วงละเมิดชื่อว่าศีล”[๑๔]

เจตนาศีล ได้แก่ ธรรมทั้งหลายมีเจตนาของบุคคลผู้งดเว้นอยู่จากทุจริตทั้งหลายมีปาณาติบาตเป็นต้น หรือ เจตนาของบุคคลผู้ทำวัตรปฏิบัติให้เต็มอยู่ อีกนัยหนึ่ง เจตนาในกรรมบถ ๗(กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔) ของบุคคลผู้ละอยู่ซึ่งทุจริตทั้งหลาย มีเจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบและพูดเพ้อเจ้อ

เจตสิกศีล ได้แก่ ความงดเว้นได้ของบุคคลผู้งดเว้นจากทุจริตทั้งหลายมี ปาณาติ-บาต เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง ธรรม คือ อนภิชฌา อัพยาบาท และสัมมาทิฏฐิ(มโนกรรม๓) ซึ่งได้แก่การเป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของเขา มีจิตไม่พยาบาท เป็นสัมมาทิฏฐิ คือ ทานที่ให้แล้วมีผล ยัญที่บูชาแล้วมีผล ผลแห่งทานที่ให้แล้วมีผลอยู่ ผลแห่งการบูชามีอยู่ ผลแห่งการเซ่นสรวงมีอยู่ ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีทำชั่วมีอยู่ โลกนี้มีอยู่โลกหน้ามีอยู่ มารดาบิดามีอยู่ สัตว์ทั้งหลายที่เป็นอุปปาติกะมีอยู่ สมณพราหมณ์ทั้งหลายผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้ และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนให้ผู้อื่นรู้ได้ในโลกนี้มีอยู่

ในคำว่า ความสำรวม(ความสังวร)เป็นศีลนี้ ได้แก่ สังวร ๕ ประการ คือ ปาติโมกขสังวร สติสังวร ญาณสังวร ขันติสังวร วิริยสังวร ในสังวร ๕ ประการนั้น สังวรที่พระองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุเป็นผู้เข้าถึงแล้ว เข้าถึงพร้อมแล้วด้วยปาติโมกขสังวร ดังนี้ ชื่อว่า

---

[๑๒] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒/๖.

[๑๓] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒/๕.

[๑๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙/๖๐.

ปาติโมกขสังวร สังวรที่ตรัสไว้ว่าภิกษุย่อมรักษาจักขุนทรีย์ ย่อมถึงซึ่งความสำรวมในจักขุนทรีย์ ดังนี้ ชื่อว่าสติสังวร สังวรที่ตรัสไว้ว่า กระแสเหล่าใดในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น ขอกล่าวถึงเครื่องป้องกัน(สังวร)กระแสทั้งหลายว่า กระแสเหล่านี้อันบุคคลพึงตัดเสียได้ด้วยปัญญา ดังนี้ ชื่อว่าญาณสังวร แม้พิจารณาแล้วจึงเสพปัจจัยก็รวมลงในญาณสังวรนี้ สังวรที่มาแล้วโดยนัยว่าเป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ดังนี้ ชื่อว่าขันติสังวร อนึ่งการไม่ยอมรับไว้ซึ่งกามวิตกที่เกิดขึ้น ดังนี้ ชื่อว่าวิริยสังวร แม้ความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะก็รวมลงในวิริยสังวร นี้

ความไม่ล่วงละเมิดก็เป็นศีล ได้แก่ ความไม่ก้าวล่วงทางกายและทางวาจาของบุคคลผู้สมาทานศีล ทั้งหมดนี้เป็นวิสัชนาปัญหาที่ว่าอะไรคือศีล

ที่ชื่อว่าศีลเพราะว่าเป็นสีลนะ สีลนะได้แก่ ตั้งไว้ด้วยดี เข้าไปทรงไว้ รับรองไว้เกี่ยวกับกุศลธรรมทั้งหลาย ศีลมีความเป็นที่ตั้งแห่งกุศลกรรมทั้งหลายเป็นลักษณะ เป็นธรรมที่หาข้อติเตียนมิได้ มีความสะอาดกาย ความสะอาดวาจา ความสะอาดใจ ดังนี้ จัดเป็นปัจจุปัฏฐาน คือภาวะที่พึงถือเอาได้โดยความเป็นธรรมสะอาด คำว่า ปทัฏฐาน คือความเป็นเหตุใกล้ เมื่อมีหิริและโอตตัปปะ ศีลจึงเกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้

อานิสงส์ของศีล มีความไม่เดือดร้อนใจ ประสบกองโภคะใหญ่ มีกิตติศัพท์ที่ดีงามฟุ้งไป เมื่อเข้าไปหาบริษัทอื่นใด ไม่ว่าขัตติยบริษัท พราหมณ์บริษัทย่อมเป็นผู้องอาจเข้าไปไม่เก้อเขินในข้อนี้หมายถึง การเข้าสังคมได้อย่างมั่นใจและไม่เก้อเขิน เป็นผู้ไม่ลุ่มหลงกระทำกาละ หมายถึงตายอย่างมีสติ เข้าถึงสุคติ ยังมีอานิสงส์อีกมาก เช่น มีความเป็นที่รักที่ชอบใจเป็นต้น มีความสิ้นไปแห่งอาสวะเป็นที่สุด เว้นศีลเสียแล้วที่พึ่งก็ไม่มี ใครเล่าจะกล่าวกำหนดอานิสงส์ของศีลนั้นได้หมด? แม่น้ำใหญ่ทั้งหลายที่ไหลไปสู่ที่ลุ่ม มีคงคา ยุมนา สรภู สรัสวดี อจิรวดี มหี ไม่อาจชำระมลทินสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ได้ แต่น้ำคือศีล ย่อมชำระมลทินของสัตว์ทั้งหลายได้

ประเภทของศีล หรือการจัดหมวดหมู่ของศีล แบ่งเป็น ศีลหมวด ๑ หมวด ๒ หมวด ๓ หมวด ๔ และหมวด ๕

ศีลหมวด ๑ ๑.๑ สีลนะ

ศีลหมวด ๒ ๒.๑ จาริตศีลและวาริตศีล

๒.๒ อภิสมาจาริกศีลและอาทิพรหมจริยกศีล

๒.๓ วิรติศีลและอวิรติศีล

๒.๔ ทิฐินิสสิตศีลและอนิสสิตศีล

๒.๕ กาลปริยันตศีลและอาปาณโกฏิกศีล

๒.๖ สปริยันตศีลและอปริยันตศีล

๒.๗ โลกิยศีลและโลกุตรศีล

ศีลหมวด ๓ ๓.๑ หีนศีล มัชฌิมศีล ปณีตศีล

๓.๒ อัตตาธิปเตยยศีล โลกาธิปเตยยศีล ธัมมาธิปเตยยศีล

๓.๓ ปรามัฏฐศีล อปรามัฏฐศีล ปฏิปัสสัทธศีล

๓.๔ วิสุทธศีล อวิสุทธศีล เวมติกศีล

๓.๕ เสขศีล อเสขศีล เนวเสขานาเสขศีล

ศีลหมวด ๔ ๔.๑ หานภาคิยศีล ฐิติภาคิยศีล วิเสสภาคิยศีล นิพเพธภาคิยศีล

๔.๒ ภิกขุศีล ภิกขุณีศีล อนุปสัมบันศีล คหัฏฐศีล

๔.๓ ปกติศีล อาจารศีล ธัมมตาศีล ปุพพเหตุกศีล

๔.๔ ปาติโมกขสังวรศีล อินทรียสังวรศีล อาชีวปาริสุทธิศีล ปัจจยสันนิสิตศีล

ศีลหมวด ๕ ๕.๑ สปริยันตปาริสุทธิศีล อปริยันตปาริสุทธิศีล ปริปุณณปาริสุทธิศีล อปรามัฏฐปาริสุทธิศีล ปฏิปัสสัทธิปาริสุทธิศีล

๕.๒ ปหานะ เวรมณี เจตนา สังวร อวิติกกมะ[๑๕]

พระพุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงคำถามเกี่ยวกับประเภทของศีลไว้ว่า ตอบได้หลายชนิด จะว่ามีอย่างเดียวก็ได้ ๒ อย่าง ๓ อย่าง ๔ อย่าง ๕ อย่างก็ได้ จะกล่าวแต่ใจความพอเป็นแนวคิด

ถ้ากล่าวโดยลักษณะหรืออาการแล้ว ศีลทั้งหมดมีอย่างเดียวเท่านั้น คือ ศีลมีปรกติภาพเป็นลักษณะ

ถ้าจะแบ่งศีลออกเป็นสองอย่างแล้ว ก็ยังได้หลายคู่ คือ :-

ศีลอันเป็นสิกขาบทส่วนที่ทรงบัญญัติว่า ต้องประพฤติ ต้องทำเช่นนั้นเช่นนี้ เรียกว่า จาริตศีล อย่าง ๑ และศีลอันเป็นสิกขาบทที่ทรงบัญญัติว่าอย่าทำอย่างนั้นอย่างนี้ เรียกว่า วาริตศีล อย่าง ๑

---

[๑๕] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑-๑๒๐/๑-๑๗๐.

ศีลอันเป็นหลักสำคัญในเบื้องต้นแห่งการประพฤติพรหมจรรย์ เรียก อาทิพรหมจริยกศีล ๑ และศีลเป็นเครื่องประพฤติละเอียดประณีตขึ้นไปอีก เรียก อาภิสมาจาริกศีล ๑

ศีลที่ประพฤติด้วยหวังว่า จักได้เป็นเทพผู้เอิบอิ่มด้วยกาม หรือด้วยความเห็นว่าเราจักเป็นผู้วิเศษได้ด้วยศีลนี้ เป็นศีลที่ตัณหาและทิฏฐิเข้าไปอาศัยแล้ว เรียกว่า นิสสิตศีล ๑ ส่วนโลกุตตรศีล หรือโลกิยศีล ซึ่งตรงกันข้ามกับที่กล่าวมา เรียกว่า อนิสสิตศีล ๑

ศีลที่ประพฤติจำกัดเวลาเท่านั้นวัน เท่านั้นเดือนแล้วเลิกประพฤติ เรียกว่า กาลปริยันตศีล ๑, ที่ไม่จำกัดเวลา รักษาจนถึงลมหายใจครั้งสุดท้าย เรียก อาปาณโกฏิกศีล

ศีลที่สมาทานแล้วขาดทำลายลง เพราะเหตุผู้รักษาเห็นแก่ สาวก ยศ ญาติ อวัยวะชีวิต เรียก สปริยันตศีล ๑ ศีลที่ไม่แตกทำลายแม้จะเสียชีวิตก็ยอม เรียกว่า อปริยันตศีล

ศีลของปุถุชน เรียกว่า โลกิยศีล ๑ ศีลของพระอริยเจ้า เรียกว่า โลกุตตรศีล ๑

ถ้าจะแยกศีลออกเป็นสามอย่าง ก็ได้ต่างๆ กัน เช่น :-

ศีลเลว	ศีลพอปานกลาง	ศีลประณีต
ศีลที่รักษาปรารภตนเอง	ศีลที่รักษาปรารภโลก	ศีลที่รักษาปรารภธรรม
ศีลที่ถูกกิเลสสัมผัส	ศีลที่ไม่ถูกกิเลสสัมผัส	ศีลที่สงบรำงับแล้ว
ศีลที่หมดจดสะอาด	ศีลที่เศร้าหมอง	ศีลที่ยังลังเล
ศีลของพระเสขะ	ศีลของพระอเสขะ	ศีลไม่ใช่ของพระเสขะและอเสขะ

ข้อความข้างบนนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า เราจะแบ่งศีลออกเป็นกี่อย่างก็ได้ ผู้ศึกษาปรารถนาจะเทียบเคียงแล้วแบ่งออกไปอย่างไรอีกก็ได้[๑๖]

อนึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านกล่าวถึงอนาจาระและโคจรไว้ แต่ในที่นี้พึงทราบถึงอนาจาระก่อน ซึ่งมี ๒ อย่าง อนาจาระทางกายและอนาจาระทางวาจา

อนาจาระทางกาย หมายถึง ภิกษุบางรูปในพระศาสนานี้ แม้ไปสู่ที่ประชุมสงฆ์ ไม่กระทำความยำเกรง ยืนเบียดภิกษุผู้เป็นพระเถระทั้งหลาย นั่งเบียด ยืนข้างหน้า นั่งข้างหน้า นั่งบนอาสนะสูง นั่งคลุมตัวพร้อมทั้งศีรษะ ยืนพูด แกว่งแขนพูด เมื่อภิกษุผู้เป็นพระเถระไม่สวมรองเท้าจงกรมอยู่ เธอก็สวมรองเท้าจงกรม เมื่อท่านจงกรมอยู่ในที่จงกรมต่ำ เธอก็จงกรมอยู่ในที่จงกรมสูง เมื่อท่านจงกรมอยู่บนพื้นดิน เธอก็จงกรมอยู่ในที่จงกรม ยืนเคียงภิกษุผู้เป็น

---

[๑๖] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์,** หน้า ๑๙๗-๑๙๘.

พระเถระทั้งหลาย นั่งเคียง กันท่าภิกษุใหม่ด้วยอาสนะ แม้ในเรือนไฟไม่บอกกล่าวกะภิกษุผู้เป็นพระเถระทั้งหลาย ใส่ฟืน ปิดประตู แม้ที่ท่าน้ำเบียดเสียดภิกษุผู้เป็นพระเถระทั้งหลายลงไป ลงไปก่อน เบียดอาบ อาบก่อน เบียดขึ้น ขึ้นก่อน แม้เมื่อจะเข้าไปสู่ลำดับเรือน เบียดเสียดภิกษุผู้เป็นพระเถระทั้งหลายไป ไปก่อน แซงไปข้างหน้าภิกษุผู้เป็นพระเถระทั้งหลาย เธอย่อมพรวดพราดเข้าไปในห้องแห่งตระกูลอันเป็นห้องลับและมิดชิด ซึ่งเป็นที่หญิงในตระกูลและเด็กหญิงในตระกูลนั่งกันอยู่ ลูบคลำศีรษะเด็กชาย นี้เรียกว่าอนาจาระทางกาย

อนาจาระทางวาจา หมายถึง ภิกษุบางรูปในพระศาสนานี้ ไปสู่ที่ประชุมสงฆ์ไม่ยำเกรง ไม่บอกกล่าวภิกษุผู้เป็นพระเถระทั้งหลาย กล่าวธรรม แก้ปัญหา สวดปาติโมกข์ ยืนพูดบ้าง แกว่งแขนพูดบ้าง แม้เข้าไปสู่ลำดับเรือนพูดบ่นเพ้อกะหญิงหรือเด็กหญิง อย่างนี้ว่า “แน่ะ แม่ ผู้นี้ชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ มีอะไรบ้างหรือไม่ มียาคูหรือไม่ มีภัตหรือไม่ มีของควรเคี้ยวหรือไม่ อาตมาจักดื่มอะไรได้บ้าง จักเคี้ยวอะไรได้บ้าง จักฉันอะไรได้บ้าง พวกท่านจักให้อะไรแก่อาตมาบ้าง” ดังนี้ เรียกว่า อนาจาระทางวาจา ความหมายของคำว่า อาจาระ บัณฑิตพึงทราบในด้านตรงข้ามกับอนาจาระ

อีกนัยหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้มีความเคารพ มีความเชื่อฟังถึงพร้อมด้วยหิริและโอตตัปปะ นุ่งห่มเรียบร้อย มีการก้าวไป ก้าวกลับ แลดู เหลียวดู คู้แขน เหยียดแขนน่าเลื่อมใส ทอดสายตาลงต่ำ ถึงพร้อมด้วยอิริยาบถ รักษาทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในโภชนะ ประกอบด้วยชาคริยธรรมอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะ มักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่ ปรารภความเพียร มีปกติกระทำอย่างเคารพในอภิสมาจาริกศีล มากด้วยความเคารพและยำเกรงนี้ เรียกว่า อาจาระ พึงทราบอาจาระโดยประการที่กล่าวแล้ว[๑๗] เพียงเท่านี้

จะเห็นว่าพระอรรถกถาจารย์ท่านกล่าวถึง อาจาระโดยครอบคลุมมาก กรณีรักษาอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในโภชนะ ชาคริยธรรม ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ และมักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่ ซึ่งครอบคลุมในรายละเอียด การศึกษา การกระทำ และการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนในขั้นตอนที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, และขั้นตอนที่ ๖ คงเหลือเพียงขั้นตอนเดียว คือ ขั้นตอนที่ ๗ เท่านั้นซึ่งท่านไม่ได้กล่าวไว้ ได้แก่ การบรรลุฌาน ๑-๔ ซึ่งจะครบทุก

---

[๑๗] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๔/๖๑-๖๕.

ขั้นตอนที่พระพุทธองค์ทรงชี้แนะทางดำเนินสู่พระนิพพาน จะได้ศึกษาในรายละเอียดหัวข้อที่ ๓.๒-๓.๗ ต่อไป

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านกล่าวว่า โคจระมี ๓ อย่าง คือ อุปนิสสยโคจระ อารักขโคจระ และอุปนิพันธโคจระ

อุปนิสสยโคจระ ได้แก่ กัลยาณมิตรผู้ประกอบพร้อมด้วยคุณคือกถาวัตถุ ๑๐ ซึ่งเป็นผู้ที่ภิกษุได้อาศัยแล้ว ย่อมได้ฟังธรรมที่ยังมิได้ฟัง ย่อมเข้าใจธรรมที่ฟังแล้วให้ชัดเจน ข้ามพ้นความสงสัยเสียได้ ทำความเห็นให้ตรงได้ ทำจิตให้เลื่อมใสได้ ตามกัลยาณมิตรผู้นั้น ย่อมเจริญด้วยศรัทธา ย่อมเจริญด้วยศีล ด้วยสุตะ ด้วยปัญญา กัลยาณมิตรนี้ เรียกว่า อุปนิสสยโคจระ

อารักขโคจระ หมายถึง ภิกษุในพระพุทธศาสนาไปสู่บ้านเรือน เดินไปตามทางทอดสายตามีปกติเหลือบดูชั่วแอก สำรวมไป ไม่เดินดูช้าง ไม่เดินดูม้า ไม่เดินดูรถ ไม่เดินดูคนเดินเท้า ไม่เดินดูหญิง ไม่เดินดูชาย ไม่เดินแหงนดู ไม่เดินก้มดู ไม่เดินเหลียวดูแม้ทิศน้อยทิศใหญ่ นี้เรียกว่า อารักขโคจระ

อุปนิพันธโคจระ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุนำจิตเข้าไปผูกไว้ สมจริงดังพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเป็นโคจระ และเป็นวิสัยของบิดาของภิกษุเล่า? โคจรวิสัยของบิดาของภิกษุนี้ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔” ดังนี้ ภิกษุเป็นผู้เข้าถึง ประกอบพร้อมแล้วด้วยอาจาระและโคจระนี้ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยอาจาระและโคจระ[๑๙]

จะเห็นว่าโคจระ ทั้งสามนั้น ท่านให้ความสำคัญ แก่

๑. กัลยาณมิตร ๒. ความสำรวมในการเดิน ๓. สติปัฏฐาน ๔

เมื่อศึกษา ปาติโมกขสังวรศีลข้อเดียวนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็เท่ากับครอบคลุมทุกขั้นตอนของการเดินทางไปสู่แดนอันเกษมจากโยคะเพราะ สติปัฏฐาน ๔ นั้น มีรายละเอียดที่ทำให้ได้ฌาน ๑-๔ เมื่อภิกษุรับไปปฏิบัติ

ผู้มีศีลเศร้าหมองอยู่ภายในใจตน ไม่อาจก้าวผ่านขั้นสมาธิไปได้ ความทุศีล เป็นข้าศึกต่อการบรรลุผลของสมาธิ

ในขั้นต่อไปจะพึงศึกษาเรื่องศีลสิกขาบท ที่ได้ทรงบัญญัติไว้

---

[๑๙] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๔/๖๕-๖๗.

๓.๑.๒ พระวินัย ๒๒๗ สิกขาบท พุทธบัญญัติจากพระไตรปิฎก

ศีลในส่วนที่เป็นปาติโมกขสังวรนั้นเป็นข้อปฏิบัติควบคุมกาย วาจา ฝึกฝนกาย วาจา กีดกันกาย วาจา จากการกระทำความชั่ว เช่น ควบคุมให้งดเว้นจากสิกขาบทที่ปรับโทษหนักถึงขาดจากความเป็นพระภิกษุ และโทษที่รองลงมา ศีลในส่วนนี้จะเป็นพื้นฐานในการเจริญสมาธิที่สูงขึ้นไป

มีหลักฐานแสดงว่า สิกขาบทที่ทรงกำหนดนั้น มีเพียง ๑๕๐ สิกขาบท ดังปรากฏใน ปฐมสิกขาสูตร ทุติยสิกขาสูตร และตติยสิกขาสูตรว่า ภิกษุทั้งหลายสิกขาบท ๑๕๐ ถ้วน ที่กุลบุตรทั้งหลาย ผู้ปรารถนาประโยชน์ศึกษาอยู่ มาถึงวาระที่จะยกขึ้นแสดงเป็นข้อๆ ตามลำดับทุกกึ่งเดือน สิกขา ๓ ประการ คือ อธิสีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เป็นที่รวมของสิกขา ๑๕๐ นั้นทั้งหมด[๑๙]

เมื่อคราวร้อยกรองพระไตรปิฎกครั้งทำสังคายนาครั้งใดครั้งหนึ่ง ท่านเหล่านั้นได้นำเอาสิกขาบทอื่นๆ ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้แต่ไม่ได้นับรวมเข้าในปาติโมกข์มานับรวมเข้าไปในปาติโมกข์อีก ๗๗ สิกขาบท จะเป็นสิกขาบทไหนบ้าง ไม่มีหลักฐานในบาลีเป็นเรื่องต้องสันนิษฐาน สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรสทรงสันนิษฐานไว้ว่า ได้แก่ เสขิยวัตร ๗๕ สิกขาบท และอนิยตอีก ๒ สิกขาบทนั่นเอง ต่อมาได้สวดปาติโมกข์ด้วยสิกขาบท ๒๒๗ สิกขาบทมาจนถึงทุกวันนี้[๒๐]

การสวดปาติโมกข์ คือ การ “ว่าปากเปล่า” หรือการสวดข้อบัญญัติทางพระวินัย ๑๕๐ ข้อ ในเบื้องแรก และ ๒๒๗ ข้อในกาลต่อมาทุกๆ กึ่งเดือนหรือ ๑๕ วัน เป็นข้อบัญญัติทางพระวินัย ที่ให้ภิกษุทั้งหลายต้องลงฟังการกล่าวทบทวนข้อบัญญัติทางพระวินัยนี้ทุก ๑๕ วัน ถ้าขาดโดยไม่มีเหตุผลสมควรต้องปรับอาบัติ การสวดปาติโมกข์นี้เป็นตัวอย่างหนึ่งของการบังคับให้ท่องจำ ข้อบัญญัติทางพระวินัย แต่มิใช่ทุกท่านสวดพร้อมกัน คงมีผู้สวดรูปเดียว รูปที่เหลือคอยตั้งใจฟัง และช่วยทักท้วงเมื่อผิด[๒๑]

---

[๑๙] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๘๗-๘๙/๓๑๒-๓๑๗.

[๒๐] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์,** หน้า ๑๗๑-๑๗๒.

[๒๑] สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน,** หน้า ๖.

เหตุผลที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติสิกขาบทแก่ภิกษุ ด้วยประโยชน์ ๑๐ ประการ

๑. เพื่อความรับว่าดีแห่งสงฆ์

๒. เพื่อความผาสุกแห่งสงฆ์

๓. เพื่อกำราบคนหน้าด้านไม่รู้จักอาย

๔. เพื่อความอยู่ผาสุกแห่งเหล่าภิกษุผู้มีศีลดีงาม

๕. เพื่อปิดกั้นอาสวะทั้งหลายอันจะบังเกิดในปัจจุบัน

๖. เพื่อกำจัดอาสวะทั้งหลายอันจะบังเกิดในอนาคต

๗. เพื่อความเลื่อมใสของคนที่ยังไม่เลื่อมใส

๘. เพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นไปของคนที่เลื่อมใสแล้ว

๙. เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม

๑๐. เพื่อเอื้อเฟื้อพระวินัย[๒๒]

พระวินัย ๒๒๗ สิกขาบท พุทธบัญญัติจากพระไตรปิฎก

ปาราชิก	๔	สิกขาบท
สังฆาทิเสส	๑๓	สิกขาบท
อนิยต	๒	สิกขาบท
นิสสัคคิยปาจิตตีย์	๓๐	สิกขาบท
ปาจิตตีย์	๙๒	สิกขาบท
ปาฏิเทสนียะ	๔	สิกขาบท
เสขิยวัตร	๗๕	สิกขาบท
อธิกรณสมถะ	๗	สิกขาบท
รวมพระวินัย	๒๒๗	สิกขาบท

หมวดที่ ๑ ปาราชิก ๔

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้วต้องอาบัติขนาดหนัก ไม่มีทางแก้ไขใดๆ ทั้งสิ้น จะขาดความเป็นพระทันทีโดยไม่ต้องสึก แม้ชีวิตที่เหลือนี้จะบวชใหม่อีกก็ไม่เป็นพระ

๑. ห้ามภิกษุเสพเมถุน(ร่วมเพศ)

๒. ห้ามภิกษุลักทรัพย์

๓.ห้ามภิกษุฆ่ามนุษย์

๔. ห้ามภิกษุพูดอวดอุตตริมนุสสธรรม

[๒๒] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๘-๒๙.

หมวดที่ ๒ สังฆาทิเสส ๑๓

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้ว ต้องอาบัติขนาดกลางยังไม่ขาดจากความเป็นพระ ยังสามารถแก้ไขให้พ้นมลทินได้ด้วยการอยู่ปริวาสกรรม เช่น ห้ามภิกษุแกล้งกระทำน้ำอสุจิเคลื่อนด้วยความจงใจ เว้นไว้แต่ฝัน

หมวดที่ ๓ อนิยตะ ๒

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้วการปรับอาบัติยังไม่แน่นอน อาจจะเป็นอาบัติขนาดหนักก็ได้ ขนาดกลางก็ได้ หรือขนาดเบาก็ได้ ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ที่มีวาจาอันเชื่อถือได้นั้นจะกล่าวธรรมอันใด ภิกษุนั้นพึงถูกปรับอาบัติด้วยธรรมอันนั้น เช่น ห้ามภิกษุอยู่ในที่ลับตาสองต่อสองกับหญิง(ในที่ลับตา หมายถึง ในที่ที่มีกำบัง ผู้อื่นไม่สามารถจะมองเห็นได้)

หมวดที่ ๔ นิสสัคคียปาจิตตีย์ ๓๐

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้วต้องอาบัติขนาดเบา แต่ต้องทำการสละวัตถุที่กระทำผิดนั้นก่อน แล้วจึงแสดงอาบัตินั้นกับภิกษุอื่นด้วยกัน ๑ รูป ก็พ้นมลทินจากอาบัตินั้นได้

ตอนที่ ๑ ว่าด้วยเรื่องผ้าจีวร ๑๐ ประการ เช่น ห้ามภิกษุอยู่ปราศจากผ้าไตรจีวรแม้สิ้นราตรีหนึ่งเว้นเสียแต่สงฆ์อนุญาต

ตอนที่ ๒ ว่าด้วยเรื่องเครื่องปูนั่ง และอื่นๆ ๑๐ ประการ เช่น ห้ามภิกษุให้ทำเครื่องปูนั่งด้วยขนเจียม(ขนสัตว์)เจือด้วยไหม

ตอนที่ ๓ ว่าด้วยเรื่องบาตรและอื่นๆ ๑๐ ประการ เช่น ห้ามภิกษุเปลี่ยนบาตรใบใหม่ถ้าใบเก่ามีรอยแตกยังไม่เกิน ๕ แห่ง

หมวดที่ ๕ ปาจิตตีย์ ๙๒

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้ว ต้องอาบัติขนาดเบาเพียงแต่แสดงอาบัตินั้นกับภิกษุอื่นด้วยกัน ๑ รูป โดยไม่ต้องทำการสละวัตถุที่ทำผิดนั้นก็พ้นมลทินจากอาบัตินั้นได้

ตอนที่ ๑ ว่าด้วยเรื่องการพูดปดและอื่นๆ ๑๐ ประการ เช่น ห้ามภิกษุให้ผู้ที่มิใช่ภิกษุกล่าวธรรมพร้อมกัน

ตอนที่ ๒ ว่าด้วยเรื่องพืชและอื่นๆ ๑๐ ประการ เช่น ห้ามภิกษุตัดทำลายต้นไม้หรือพืชทุกชนิด

ตอนที่ ๓ ว่าด้วยเรื่องโอวาทคำสอนและอื่นๆ ๑๐ ประการ เช่น ห้ามภิกษุสั่งสอนภิกษุณีโดยไม่ได้รับอนุญาตจากสงฆ์

ตอนที่ ๔ ว่าด้วยเรื่องโภชนาหาร ๑๐ ประการ เช่น ห้ามภิกษุฉันอาหารในโรงทานติดต่อกันเกินกว่า ๑ ครั้ง เว้นไว้แต่ป่วยไข้

ตอนที่ ๕ ว่าด้วยเรื่องนักบวชชีเปลือยนอกพระพุทธศาสนาและอื่นๆ ๑๐ ประการ เช่น ห้ามภิกษุให้อาหารของขบเคี้ยวแก่นักบวชชีเปลือย หรือเดียรถีย์นอกพุทธศาสนาทั้งชายและหญิงด้วยมือของตนเอง

ตอนที่ ๖ ว่าด้วยเรื่องสุราเมรัยและอื่นๆ ๑๐ ประการ เช่น ห้ามภิกษุจี้ด้วยนิ้วมือภิกษุด้วยกันเล่นเพื่อให้หัวเราะสนุกสนาน

ตอนที่ ๗ ว่าด้วยเรื่องสัตว์ที่มีชีวิตและอื่นๆ ๑๐ ประการ เช่น ห้ามภิกษุใช้น้ำที่รู้อยู่แก่ใจว่ามีตัวสัตว์อยู่ในน้ำนั้น

ตอนที่ ๘ ว่าด้วยเรื่องหมู่เพื่อนภิกษุด้วยกัน ๑๒ ประการ เช่น ห้ามภิกษุแสร้งทำเป็นหลงลืมสิกขาบทที่มีในพระปาติโมกข์ทั้งๆ ที่นั่งฟังประจำอยู่ทุกๆ กึ่งเดือน

ตอนที่ ๙ ว่าด้วยเรื่องรัตนะสิ่งที่มีค่าสูงประดุจแก้วมณีและอื่นๆ ๑๐ ประการ เช่น ห้ามภิกษุเข้าไปในตำหนักพระราชวังของพระราชามหากษัตริย์ โดยไม่ได้รับกิจนิมนต์ไว้ก่อน

หมวดที่ ๖ ปาฏิเทสนียะ ๔

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้วต้องอาบัติขนาดเบาอย่างหนึ่งถัดรองลงมาจากอาบัติปาจิตตีย์ และต้องพูดกล่าวแสดงคืนก่อนจะแสดงอาบัติ กล่าวคือ พูดว่า ขอยอมรับว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นความผิดที่น่าตำหนิ ขอสำนึกผิดและขอรับว่าจะไม่กระทำเช่นนั้นอีก เช่น ห้ามภิกษุรับของขบเคี้ยวของฉันจากมือภิกษุณี ที่ไม่ใช่ญาติด้วยมือของตนเองแล้วนำมาบริโภค

หมวดที่ ๗ เสขิยวัตร ๗๕

เป็นศีล ที่เป็นกิจหน้าที่ที่ภิกษุจะต้องพึงทำความศึกษาถึง เรื่องขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามที่เกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุจะต้องพึงสำเหนียก หรือพึงฝึกฝนปฏิบัติ กาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อยมีจริยาวัตรอันดีงามเป็นที่เคารพกราบไหว้ของสาธุชนสืบต่อไป

ตอนที่ ๑ ว่าด้วยเรื่องขนบธรรมเนียม อันดีงามของภิกษุที่ควรประพฤติ ในเวลาเข้าไปในละแวกบ้าน ๒๖ ประการ เช่น ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักนุ่งผ้าสบง จีวร ปกปิดกายด้วยดี สำรวมอิริยาบถ ทอดสายตาลงต่ำ ไม่คลุมศีรษะ

ตอนที่ ๒ ว่าด้วยเรื่องธรรมเนียมอันดีงาม ที่ภิกษุสามเณรควรประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการรับ และฉันอาหารบิณฑบาต ๓๐ ประการ เช่น ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจัก

ฉันอาหาบิณฑบาตโดยความเอื้อเฟื้อ มองดูอยู่แต่ในบาตรเมื่อขณะรับอาหารบิณฑบาต รับอาหารบิณฑบาตมีข้าวและกับพอๆกัน รับอาหารบิณฑบาตพอเสมอขอบปากบาตร จ้องมองดูแต่ในบาตรเมื่อขณะฉันอาหารบิณฑบาต ฉันอาหารบิณฑบาตโดยไม่ขยุ้มลงแต่ยอดลงไป ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่นัก ไม่อ้าปากไว้ก่อนที่คำข้าวยังมาไม่ถึง ไม่พูดขณะเคี้ยวข้าวอยู่ในปาก ไม่โยนคำข้าวเข้าปาก ไม่ทำกระพุ้งแก้มให้ตุ่ย(เหมือนลิง)ไม่ทำการสลัดมือไปมา ไม่ทำให้อาหารตกลงจากปาก ไม่ทำอาการแบบแลบลิ้น ไม่ทำเสียงจับๆ ไม่ทำเสียงซูดๆ ไม่ทำอาการเลียริมฝีปาก ไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะที่ใส่น้ำไม่เทน้ำล้างบาตรที่มีเมล็ดข้าวลงในละแวกบ้าน ตอนที่ ๓ ว่าด้วยเรื่อง ธรรมเนียมอันดีงาม ที่ภิกษุสามเณรควรประพฤติปฏิบัติ เกี่ยวกับการกล่าวธรรมหรือแสดงธรรม ๑๖ ประการ เช่น ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรมแก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่กางร่ม มีไม้พลอง มีศัสตรา อาวุธอยู่ในมือ ที่มีที่รองเท้าให้สูงกว่า (สวมเขียงเท้า) ที่สวมรองรองเท้าอยู่ ขณะเดินทางไปในยานพาหนะ ขณะนอนอยู่บนที่นอน นั่งกอดเข่าอยู่ ที่มีผ้าโพกศีรษะอยู่ ที่มีผ้าคลุมศีรษะอยู่ ที่นั่งอาสนะสูงกว่า เดินออกหน้า

ตอนที่ ๔ ว่าด้วยเรื่องเบ็ดเตล็ด มี ๓ ประการ เช่น ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่ป่วยไข้เราจักไม่ยืนถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะ ไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลาย ลงยังต้นไม้ใบหญ้า ลงในน้ำ

หมวดที่ ๘ อธิกรณสมถะ ๗

เป็นศีลที่เป็นธรรมอันเป็นเครื่องระงับอธิกรณ์ หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นแก่สงฆ์ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักเกณฑ์ไว้ให้แก่สงฆ์พิจารณาระงับตัดสินกันเอง เป็นข้อยุติ เช่น กระทำพร้อมกันในหน้าที่ประชุมสงฆ์ กระทำไปด้วยสติ กระทำเมื่อภิกษุจำเลยนั้นหายบ้าแล้ว ให้เป็นไปตามคำสารภาพที่เป็นสัตย์ของภิกษุจำเลยเป็นหลัก ให้กระทำไปตามเสียงข้างมากของสงฆ์เป็นหลัก ให้ทำการลงโทษแก่ผู้กระทำความผิดจริงเท่านั้น ให้พยายามให้คู่กรณีประนีประนอมกันเพื่อความสามัคคีในหมู่สงฆ์ [๒๓]

(รายละเอียด ๒๒๗ สิกขาบททั้งหมดดูที่ภาคผนวก)

---

[๒๓] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **ภิกขุปาฏิโมกข์ บาลี-แปล,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๒๙-๒๕๕., อ้างใน จิรวํโสภิกขุ (พระจำรัส จิรวํโส), **สรุปศีลของพระภิกษุที่มีมาในพระปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อ,** (กรุงเทพมหานคร : ชินอักษรการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑-๕๔.

สังเกตได้ว่าพระวินัย ๒๒๗ ข้อ คือวินัยของพระภิกษุสงฆ์ หรือศีล ๒๒๗ ข้อ เป็นเสมือนกฎหมาย ควบคุมกาย วาจา ใจเป็นสำคัญ นอกจากนี้ภิกษุยังประพฤติตามจุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล

ศีล คือ ความสำรวมในพระปาติโมกข์ ท่านเรียกว่า อธิศีล อธิศีลนั้นยิ่งด้วย สูงสุดด้วย สูงสุดด้วยของโลกิยศีลทั้งหมด ดุจดวงอาทิตย์เป็นยอดยิ่งของแสงสว่างทั้งหลาย ย่อมปืนไปในกาลที่มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกเท่านั้น นอกพุทธุปปาทกาลย่อมเป็นไปไม่ได้ ด้วยว่าสัตว์อื่นย่อมไม่อาจที่จะยกบัญญัตินั้นขึ้นตั้งไว้ได้[๒๔]

อนึ่ง ศีล ๕ ศีล ๑๐ ชื่อว่าศีลเท่านั้น แต่เมื่อผู้ปรารถนาพระนิพพานสมาทานแล้วก็ชื่อว่าอธิศีลเหมือนกัน[๒๕] ศีลที่สัมปยุตด้วยมรรคผลนิพพานเท่านั้น ชื่อว่าศีลที่ยิ่งแม้กว่าปาติ-โมกขสังวร แต่ศีลที่สัมปยุตด้วยมรรคและผลนั้น ท่านมิได้ประสงค์เอาในอธิการนี้ เพราะภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยศีลนั้น หาเสพมถุนธรรมไม่[๒๖]

เมื่อศึกษาเรื่องการมีศีล สำรวมในปาติโมกขสังวรแล้ว จะพึงศึกษาขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในโมคคัลลานสูตรในขั้นตอนต่อไป

---

[๒๔] ขุ.ม.อ.(ไทย) ๕/๑/๒๘๘.

[๒๕] สํ.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๕.

[๒๖] วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๗๗๗.

๓.๒ การสำรวมอินทรีย์

พระผู้มีพระภาคตรัสแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า

"ในกาลใดภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์... ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า 'มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย'

คือ เธอเห็นรูปทางตาแล้วอย่ารวบถือ (ถือโดยนิมิต) อย่าแยกถือ (ถือโดยอนุพยัญชนะ) จงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ (อินทรีย์คือจักขุ) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คืออภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ เธอจงรักษาจักขุนทรีย์ จงถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์

เธอฟังเสียงทางหูแล้ว . . .

เธอดมกลิ่นทางจมูกแล้ว . . .

เธอลิ้มรสทางลิ้นแล้ว . . .

เธอถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้ว . . .

เธอรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมมนินทรีย์(อินทรีย์ คือมโน) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกบาป อกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ เธอจงรักษามนินทรีย์ จงถึงความสำรวมในมนินทรีย์"[๒๗]

---

[๒๗] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙, ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๔. เอหิ ตฺวํ ภิกฺขุ อินฺทฺริเยสุ คุตฺตทฺวาโร โหหิ, จกฺขุนา รูปํ ทิสฺวา มา นิมิตฺตคฺคาหี โหหิ มา อนุพฺยญฺชนคฺคาหี, ยตฺวาธิกรณเมนํ จฺขุนฺทริยํ อสํวุตํ วิหรนฺตํ อภิชฺฌาโทมนสฺสา ปาปกา อกุสลา ธมฺมา อนฺวาสฺสเวยฺยุํ ; ตสฺส สํวราย ปฏิปชฺชาหิ, รกฺขาหิ จกฺขุนฺทริเย สํวรํ อาปชฺชาหิ.

โสเตน สทฺทํ สุตฺวา . . .

ฆาเนน คนฺธํ ฆายิตฺวา . . .

ชิวฺหาย รสํ สายิตฺวา . . .

กาเยน โผฏฺฐพฺพํ ผุสิตฺวา . . .

มนสา ธมฺมํ วิญฺญาย มา นิมิตฺตคฺตาหี โหหิ มา อนุพฺพญฺชนคฺคาหี, ยตฺวาธิกรณเมนํ มนินฺทฺริยํ อสํวุตํ วิหรนฺตํ อภิชฺฌาโทมนสฺสา ปาปกา อกุสลา ธมฺมา อนฺวาสฺสเวยฺยุํ ; ตสฺส สํวราย ปฏิปชิชาหิ, รกฺขาหิ มนินฺทฺริยํ, มนินฺทฺริเย สํวรํ อาปชฺชาหี"ติ.

มีข้อวินิจฉัยตามพระบาลีและอรรถกถา ดังต่อไปนี้

ภิกฺขุ ได้แก่ ภิกษุผู้ตั้งอยู่ในปาติโมกขสังวร

อินฺทริเยสุ คุตฺตทฺวาโร ต้องเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว ไม่ถือเอาโดยนิมิต (ไม่รวบถือ) ไม่ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ (ไม่แยกถือ) ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์นั้น ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ ย่อมรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู ดมกลิ่นด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ย่อมไม่ถือเอาโดยนิมิต ไม่ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมมนินทรีย์ เมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ ย่อมรักษามนินทรีย์ ถึงความสำรวมในมนินทรีย์ ความคุ้มครองกิริยาที่คุ้มครองความรักษา ความสำรวมอินทรีย์ ๖ เหล่านี้ เรียกว่า ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย[๒๘]

จกฺขุนา รูปํ ทิสฺวาติ เห็นรูปทางตา คือ เห็นรูปด้วยจักขุวิญญาณที่สามารถในการเห็นรูป เพราะตาเห็นรูปไม่ได้เนื่องจากไม่ใช่จิต แม้จิตก็เห็นไม่ได้เพราะไม่ใช่ตา แต่เมื่อกระทบกัน(ประจวบกัน)ระหว่างทวารกับอารมณ์(ตากับรูป) บุคคลจึงเห็นด้วยจิตอันมีจักขุประสาทเป็นที่ตั้งอาศัย จึงมีความหมายว่า เห็นรูปด้วยจักขุวิญญาณ[๒๙]

การเห็นรูปต้องพร้อมด้วยองค์ ๓ คือ ตา รูป จิต

มา นิมิตฺตคฺคาหี อย่าถือโดยนิมิต คือ ไม่ถือเอานิมิตนั้นว่า เป็นหญิง เป็นชาย ไม่ถือเอานิมิตนั้นเป็นที่ตั้งแห่งกิเลส ด้วยเห็นว่างาม ที่เรียกว่าศุภนิมิต หยุดอยู่ในสิ่งที่สักว่าได้เห็นแล้วเท่านั้น

มา อนุพฺยญฺชนคฺคาหี อย่าถือโดยอนุพยัญชนะ คือ ไม่ถือเอาอาการต่างๆ โดยอาการเป็นต้นว่า มือ เท้า ศีรษะ การหัวเราะ การพูด การช่างพูด การเหลียวดู ย่อมเป็นเครื่องกระทำความปรากฏแห่งกิเลสทั้งหลาย, สิ่งใดมีจริงในสรีระนั้นย่อมถือเอาสิ่งนั้น

ยตฺวาธิกรณเมนํ ธรรมทั้งหลาย มีอภิชฌา เป็นต้น พึงไหลไปตามติดพันบุคคลผู้ไม่สำรวมจักขุนทรีย์ คือเป็นผู้มีจักขุทวารอันไม่ปิดกั้นด้วยบานประตู คือ สติ เพราะเหตุที่ไม่

---

[๒๘] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๗/๓๙๐.

[๒๙] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๕/๖๘-๖๙.

สำรวมจักขุนทรีย์

ตสฺส สํวราย ปฏิปชฺชติ ย่อมปฏิบัติเพื่อความสำรวมจักขุนทรีย์นั้น ย่อมปฏิบัติเพื่อปิดกั้นจักขุนทรีย์นั้น ด้วย สติ เมื่อปฏิบัติอยู่อย่างนั้น เรียกว่ารักษาจักขุนทรีย์ ย่อมถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ดังนี้[๓๐]

แม้ในโสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ และมนินทรีย์ ก็มีนัยเช่นเดียวกัน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้แสดงการดำเนินไปแห่งจิต ในขณะที่รูปมาประจวบกับตา ดังนี้

เมื่อรูปารมณ์มาสู่คลองจักษุ ในกาลนั้นภวังค์เกิดขึ้นแล้วดับไป ๒ ขณะ กิริยามโนธาตุก็เกิดขึ้นทำอาวัชชนกิจให้สำเร็จ แล้วดับไป ถัดจากกิริยามโนธาตุนั้น จักขุวิญญาณก็เกิดขึ้น ทำทัสสนกิจให้สำเร็จ แล้วก็ดับไป ถัดจากจักขุวิญญาณนั้น วิบากมโนธาตุก็เกิดขึ้น ทำสัมปฏิจฉนกิจให้สำเร็จ แล้วก็ดับไป ถัดจากวิบากมโนธาตุนั้น อเหตุกมโนวิญญาณธาตุฝ่ายวิบาก ก็เกิดขึ้น ทำสันตีรณกิจให้สำเร็จ แล้วก็ดับไป ถัดจากอเหตุกมโนวิญญาณธาตุฝ่ายวิบากนั้น อเหตุกมโนวิญญาณฝ่ายกิริยาย่อมเกิดขึ้น ทำโวฏฐัพพนกิจให้สำเร็จ แล้วก็ดับไป ชวนะย่อมแล่นไปในลำดับแห่งอเหตุกมโนวิญญาณธาตุฝ่ายกิริยานั้น[๓๑]

พระพุทธทาสภิกขุได้อธิบายเรื่องนี้ไว้ว่า "การสำรวมหรือไม่สำรวมนั้น ไม่ใช่อยู่ที่ลูกตา หรือหู เป็นต้น ตามธรรมดา แต่จะมีได้ก็ต่อเมื่อเกิดการคุมสติหรือเผลอสติในขณะที่รูปมากระทบตาเป็นต้นต่างหาก เรื่องเป็นลำดับดังนี้คือ เมื่อรูปมาสู่คลองจักษุภวังคจิตเป็นไปสองขณะดับไปแล้ว จึงเกิดจิตอันทำหน้าที่ยึดเอาอารมณ์นั้น ครั้นจิตนั้นดับไปแล้ว จึงเกิดจิตที่เรียกว่าจักขุวิญญาณ แล้วจึงเกิดจิตที่รับอารมณ์ จิตที่พิจารณาอารมณ์ จิตที่เสวยอารมณ์จนรู้รส ต่างทำหน้าที่ทยอยกันจนเสร็จและดับไปแล้ว ก็ยังไม่ใช่โอกาสแห่งการสำรวม หรือไม่สำรวม ต่อแต่นี้ไป ในขณะแห่งชวนะจิตที่แล่นไปเพราะได้รู้รสอารมณ์แล้วนั่นแหละ หากมีความคิดที่ล่วงศีล การเผลอสติ ความไม่รู้เท่า ความไม่อดทน หรือความเกียจคร้าน เกิดขึ้นแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง นั่นแหละคือความไม่สำรวมอินทรีย์"[๓๒]

---

[๓๐] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๕/๖๙-๗๒.

[๓๑] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๕/๗๒-๗๓.

[๓๒] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์,** หน้า ๒๒๘.

ในบรรดาจิตทั้งหลาย สังวร(ความสำรวม) ก็ดี อสังวร(ความไม่สำรวม) ก็ดี มิได้มีอยู่ในสมัยของภวังค์เลย มิได้มีอยู่ในสมัยของวิถีจิต มีอาวัชชนะเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งเลย แต่ว่าในขณะแห่งชวนะ ถ้าหากว่าความเป็นคนทุศีลก็ดี ความหลงลืมสติก็ดี ความไม่รู้ก็ดี ความไม่อดทนก็ดี ความเกียจคร้านก็ดี เกิดขึ้น อสังวรย่อมมี

เมื่ออสังวรมีอยู่ ทวารจึงไม่ได้คุ้มครอง ภวังค์ วิถีจิต อาวัชชนะ เป็นต้น ก็ไม่ได้คุ้มครอง เปรียบเหมือนไม่ได้ปิดประตูเมืองทั้ง ๔ ประตูไว้ ภายในเรือน มีซุ้มประตู มีห้องปิดกั้นไว้ดีแล้วก็จริง ถึงอย่างนั้นสิ่งของภายในเมืองทั้งหมดก็ได้ชื่อว่ามิได้รักษาไว้ มิได้คุ้มครองไว้เลย เพราะพวกโจรเข้าไปทางประตูเมืองเอาสิ่งของตามที่ปรารถนาได้ ฉันใด เมื่อ อสังวรทั้งหลาย เช่นเป็นคนทุศีล เกิดขึ้นแล้วในชวนะ อสังวรมีอยู่ทวารจึงมิได้คุ้มครองไว้ แม้ภวังค์ แม้วิถีจิตทั้งหลาย มีอาวัชชนะเป็นต้น ก็เป็นอันมิได้คุ้มครองไว้เหมือนกัน

แต่เมื่อสังวรทั้งหลายมีศีล เป็นต้น เกิดขึ้นแล้วในชวนะนั้น แม้ทวาร แม้ภวังค์ แม้วิถีจิต ก็คุ้มครองไว้ได้ เปรียบเหมือน เมื่อได้ปิดกั้นประตูเมืองทั้งหลายไว้ดีแล้ว ประตูเรือนไม่ได้ปิดกั้นไว้ก็จริง ถึงอย่างนั้นสิ่งของภายในเมืองก็ชื่อว่าได้รักษาไว้ดีแล้ว คุ้มครองไว้ดีแล้วทีเดียว เพราะว่า เมื่อประตูเมืองทั้งหลายปิดอยู่ พวกโจรจะมีการเข้าไปไม่ได้ ฉันใด เมื่อสังวรทั้งหลายมีศีลเป็นต้นเกิดขึ้นแล้วในชวนะ แม้ทวารก็เป็นอันคุ้มครองไว้ได้ แม้ภวังค์ แม้วิถีจิตทั้งหลาย มีอาวัชชนะเป็นต้น ก็เป็นอันคุ้มครองไว้ได้ ฉันนั้นนั่นเทียว เพราะฉะนั้นสังวรแม้ว่ากำลังเกิดอยู่ ในขณะแห่งชวนะท่านเรียกว่า ความสำรวมในจักขุนทรีย์ แม้ในคำว่า ฟังเสียงด้วยโสตแล้วดังนี้เป็นต้น ก็มีนัยอย่างนี้ ศีลที่กล่าวมานี้ เรียกว่า อินทรีย์สังวรศีลมีความเว้นจากการถือเอานิมิตในรูปเป็นต้น[๓๓]

๓.๒.๑ การคุ้มครองอินทรีย์ในทวารทั้งหลาย

อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นเจ้าใหญ่ในกิจของตน เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการได้ยิน ลิ้นเป็นใหญ่ในการรับรส กายเป็นใหญ่ในการรับสัมผัสสิ่งถูกต้องกาย อันเรียกว่า โผฏฐัพพะ มโน คือใจ เป็นใหญ่ในการรับเรื่องราวต่างๆ ที่เข้ามาทางใจ อันเรียกว่าธรรมารมณ์

---

[๓๓] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๗๓-๗๖.

ตา(จักขุ,จักษุ) หู(โสตะ) จมูก(ฆานะ) ลิ้น(ชิวหา) กาย(กาย) ใจ(มโน) เรียกว่า อายตนะภายในหรือสฬายตนะ ซึ่งอายตนะ แปลว่าเครื่องต่อ,แดนต่อ

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เรียกว่า อายตนะภายนอก

การที่อายตนะภายใน และอายตนะภายนอกมาประจวบกัน มากระทบกัน ทำให้เกิดวิญญาณ คือ ธาตุรู้ ตัวรู้ เมื่อตากับรูปประจวบกัน เกิดจักขุวิญญาณ หูกับเสียงประจวบกัน เกิดโสตวิญญาณ จมูกกับกลิ่นประจวบกันเกิดฆานวิญญาณ ลิ้นกับรสประจวบกันเกิดชิวหาวิญญาณ กายกับโผฏฐัพพะประจวบกันเกิดกายวิญญาณ มโนกับธรรมารมณ์ประจวบกันเกิดมโนวิญญาณ

ที่เรียกว่า จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ และมนินทรีย์ หมายถึงความเป็นใหญ่ในกิจของตน เช่นจักขุนทรีย์เป็นใหญ่ในการเห็นรูป เพราะตาอย่างเดียวเห็นรูปไม่ได้ ต้องอาศัย องค์ ๓ คือ ตา รูป จิต

แต่ด้วยวิทยาการสมัยใหม่ การเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้โผฏฐัพพะ การรู้ธรรมารมณ์ นั้น ต้องมี ๔ คือ ตา รูป สมอง จิต เช่น ตา ประจวบกับรูป ส่งผ่านประสาทมาถึงสมองเพื่อแปรข้อมูลส่งไปยังจิต เป็นต้น ถ้าเปรียบสมองก็คล้ายเครื่องประมวลผล ส่วนจิตเมื่อรับอารมณ์แล้วก็มีเครื่องมือในการสังวรคือสติ หากไม่สังวร ไม่สำรวม ความประพฤติจะเป็นไปในทางทุจริต ๓ คือ กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อวิชชามีปัจจัยหรือเหตุ คือ นิวรณ์ ๕ และตรัสถึงความไม่สำรวมอินทรีย์ว่า มีปัจจัยหรือเหตุ ตามที่ตรัส ดังนี้

“แม้ทุจริต ๓ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของทุจริต ๓ ควรตอบว่าความไม่สำรวมอินทรีย์

แม้ความไม่สำรวมอินทรีย์ เรากล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของความไม่สำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า ความไม่มีสติสัมปชัญญะ

แม้ความไม่มีสติสัมปชัญญะ. . .อาหารคือ การมีมนสิการโดยความไม่แยบคาย”[๓๔]

เป็นที่สังเกตว่าภิกษุผู้ไม่สำรวมอินทรีย์ ย่อมกระทบกระเทือนไปถึงศีล เพราะประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต เป็นอันว่าภิกษุไม่สามารถจะรักษาปาติโมกขสังวรศีลไว้ได้

---

[๓๔] องฺ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๔.

เมื่อกระทำตรงกันข้าม มีสุจริต ๓ คือ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต และมีสติสัมปชัญญะ ศีลก็รักษาไว้ได้ อินทรียสังวรก็สมบูรณ์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

"แม้สุจริต ๓ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของสุจริต ๓ ควรตอบว่า ความสำรวมอินทรีย์

แม้ความสำรวมอินทรีย์ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของความสำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า สติสัมปชัญญะ

แม้สติสัมปชัญญะ . . . มีอาหารคือ การมีมนสิการโดยแยบคาย"[๓๕]

ดังนั้น วิธีการจะสำรวมอินทรีย์ก็คือ การทำไว้ในใจโดยแยบคายว่าจะเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะเมื่อตากระทบกับรูป หูกระทบกับเสียง จมูกกระทบกับกลิ่น ลิ้นกระทบกับรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ มโนคือใจถูกต้องกับธรรมารมณ์

เมื่อมีสติสัมปชัญญะอยู่ มีการกระทบของอายตนะภายนอกและอายตนะภายในแล้ว บุคคลย่อมทราบด้วยอาศัยธาตุรู้ของจิต และทำไว้ในใจแยบคายว่า จะไม่รวบถือ คือการถือโดยนิมิต จะไม่แยกถือ คือการถือโดยอนุพยัญชนะ สิ่งใดมีจริงในสรีระนั้นย่อมถือเอาสิ่งนั้น เหมือนอย่างพระมหาติสสเถระผู้ได้บรรลุพระอรหัตโดยการไม่ถือเอานิมิต และอนุพยัญชนะ (ตัวอย่างพระอรหันต์ บทที่ ๔ ข้อ ๔.๒.๒ หน้า ๑๒๘ – ๑๒๙)

๓.๒.๒ ตัวอย่างการคุ้มครองอินทรีย์ในทวารทั้งหลาย

พระอนุรุทธมหาเถระ กล่าวว่า ผู้บำเพ็ญธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ พึงทำการกำหนดสติอันสูงสุด ให้เป็นเหมือนตาข่ายที่ทวารทั้งหก แล้วฆ่าบรรดากิเลสอันเข้าไปติดตาข่ายนั้นเสีย[๓๖]

จากคำกล่าวข้างต้นเปรียบเหมือนแมงมุมที่ชักใยไว้รอบตัว ส่วนแมงมุมนั้นอยู่ตรงกลางใยเป็นจุดศูนย์กลาง เมื่อมีเยื่อมาติดตาข่ายที่ใยนั้น แมงมุมจะรู้ทันทีก็จะออกมาจับเยื่อ เปรียบเช่นการปฏิบัติ ภิกษุมีสติไว้ที่ศูนย์กลาง(ทวารทั้ง ๖) หากมีสิ่งใดมากระทบสติก็จะรู้ทันที สติจะจับทันรู้ทัน หากไม่นำสติมาไว้ที่ศูนย์กลางแล้วส่งออกไปตามรูป เสียง กลิ่น รส

---

[๓๕] องฺ.เอกาทสก.(ไทย) ๒๔/๖๒/๑๓๙.

[๓๖] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์,** หน้า ๒๒๕.

โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ก็ต้องถูกความชอบ ความชัง หรือความเฉยแบบไม่รู้สติ เผลอสติจับไว้แทน เรียกว่าถูกพญามารจับตัวได้แล้ว

พระมหากัจจายนเถระ กล่าวว่า

ผู้เป็นปราญ์นั้นถึงมีตาดี ก็พึงปฏิบัติตนเหมือนคนตาบอด
ถึงมีหูดี ก็พึงปฏิบัติตนเหมือนคนหูหนวก
ถึงมีปัญญา ก็พึงปฏิบัติตนเหมือนคนใบ้
ถึงมีกำลัง ก็พึงปฏิบัติตนเหมือนคนอ่อนแอ
ครั้นเมื่อประโยชน์เกิดขึ้นแล้ว ถึงจะนอนในเวลาใกล้จะตาย
ก็ยังทำประโยชน์ให้สำเร็จได้[๓๗]

พระผู้มีพระภาคตรัสแก่พาหิยะ ทารุจิริยะ ว่า

“เมื่อใด เธอเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อแจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น เธอก็จะไม่มี เมื่อใด เธอไม่มี เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใด เธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้เป็นที่สุดแห่งทุกข์”[๓๘]

การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัย

พระผู้มีพระภาคตรัสถามอุตตรมาณพ ผู้เป็นศิษย์ของปาราสิริยพรหมณ์ ว่า พราหมณ์ผู้นั้นแสดงถึงการอบรมอินทรีย์แก่สาวกอย่างไร มาณพกราบทูลว่า พราหมณ์สอนไม่ให้เห็นรูป ไม่ให้ฟังเสียง พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า ถ้าอย่างนั้น คนตาบอดหูหนวกก็จักชื่อว่าได้อบรมอินทรีย์ด้วย มาณพก็ นั่งนิ่ง เก้อเขิน คอตก ก้มหน้า ซบเซา หมดปฏิภาณ

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสกะพระอานนท์ว่า ปาราสิริยพราหมณ์แสดงการเจริญอินทรีย์แตกต่างจากการเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัย พระอานนท์จึงกราบทูลว่า บัดนี้เป็นการสมควรแล้ว ที่พระผู้มีพระภาคพึงแสดงการเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัย ภิกษุทั้งหลายได้ฟังแล้ว จักทรงจำไว้

---

[๓๗] ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.

[๓๘] ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐ /๑๘๖.

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรื่องนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า 'เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจดังนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คือ อุเบกขา, ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีตาดีกระพริบตา แม้ฉันใด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที โดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น

ภิกษุได้ยินเสียงทางหูแล้ว . . .ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คือ อุเบกขา ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุจึงดับไป อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังดีดนิ้วมือได้โดยไม่ยาก แม้ฉันใด ความชอบความชังฯ ย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที ก็ฉันนั้น

ภิกษุดมกลิ่นทางจมูกแล้ว . . . (ตรึกตรองเหมือนเดิมทุกอย่าง). . . อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนหยาดน้ำกลิ้งไปบนใบบัวที่เอียงนิดหน่อย ย่อมไม่ติดอยู่ แม้ฉันใด ความชอบความชังฯ ย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที ก็ฉันนั้น

ภิกษุลิ้มรสทางลิ้นแล้ว . . . (ตรึกตรองเหมือนเดิมทุกอย่าง). . . อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังตะล่อมก้อนเขฬะไว้ที่ปลายลิ้น แล้วถ่มไปโดยไม่ยาก แม้ฉันใด ความชอบความชังฯย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที ก็ฉันนั้น

ภิกษุถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้ว . . .(ตรึกตรองเหมือนเดิมทุกอย่าง). . .อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า แม้ฉันใด ความชอบความชังฯย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที ก็ฉันนั้น

ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว . . .(ตรึกตรองเหมือนเดิมทุกอย่าง) . . .อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลัง เอาหยดน้ำ ๒ หยด หรือ ๓ หยด หยดใส่ลงในกระทะเหล็กที่ร้อนจัดตลอดวัน น้ำที่หยดลงยังช้าไป ที่แท้หยดน้ำนั้นจะระเหยแห้งเร็วไปพลันทันที แม้ฉันใด ความชอบความชั่งฯ ย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที ก็ฉันนั้น

"อานนท์! การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัย เป็นอย่างนี้แล"

นอกจากนั้น พระผู้มีพระภาคกล่าวถึงพระเสขะผู้กำลังปฏิบัติ จะรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจ ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ส่วนพระอริยผู้เจริญอินทรีย์แล้ว เมื่อเห็นรูป เสียง เป็นต้น เกิดความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและไม่ชอบใจ [๓๙] ใคร่จะอยู่อย่างกำหนดหมายว่าไม่ปฏิกูล ในสิ่งปฏิกูล กำหนดหมายว่าปฏิกูล ในสิ่งไม่ปฏิกูล กำหนดหมายว่าไม่ปฏิกูลในสิ่งปฏิกูลและไม่ปฏิกูล กำหนดหมายว่าปฏิกูลในสิ่งไม่ปฏิกูลและปฏิกูล หรือใคร่จะเพิกถอนทั้งสิ่งปฏิกูลและไม่ปฏิกูล อยู่อย่างวางเฉย มีสติสัมปชัญญะ ก็ทำได้ทุกอย่าง[๔๐]

พระพุทธองค์ทรงสอนสาวกเรื่องการเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยไว้แล้ว ทรงกล่าวถึงพระเสขะผู้กำลังปฏิบัติ และทรงกล่าวถึงพระอริยผู้เจริญอินทรีย์อย่างชำนาญไว้แล้วด้วยทุกประการ

เมื่อศึกษาเรื่องการสำรวมอินทรีย์แล้ว จะพึงศึกษาขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรในขั้นตอนต่อไป

---

[๓๙] ม.อุ. (ไทย). ๑๔/๔๕๓-๔๖๑/๕๐๔-๕๐๘.

[๔๐] สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน,** หน้า ๔๘๔.

๓.๓ การรู้ประมาณในการบริโภค

พระผู้มีพระภาคตรัสกับคณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า

“พราหมณ์! กาลใดภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ เธอพึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุก จักมีแก่เรา”[๔๑]

มีข้อวินิจฉัยตามพระบาลีและอรรถกถา ดังต่อไปนี้

ผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ ปฏิสงฺขา โยนิโส อาหารํ อาหาเรติ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ได้แก่รู้ด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาแล้วบริโภคอาหารโดยอุบาย

เพื่อทรงแสดงอุบายนั้น จึงตรัสว่า เนว ทวาย หมายถึง ไม่ใช่เพื่อเล่น บริโภคเหมือนอย่างชนทั้งหลาย เช่น เด็กชาวบ้าน บริโภคอาหารแล้วมุ่งจะไปเล่น[๔๒] นักเต้นรำและคนกระโดดสูง ย่อมบริโภคเพื่อเล่น เมื่อเขาบริโภคโภชนะใดแล้ว การเล่นฟ้อนรำ กาพย์กลอน และการเล่นโศลก ย่อมแจ่มใสยิ่งนัก ชนเหล่านั้นแสวงหาอาหารโดยอธรรม แต่ภิกษุไม่บริโภคอย่างนั้น

น มทาย หมายถึง ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ย่อมไม่บริโภคเพื่อความเพิ่มพูนความเมาด้วยมานะและเมาด้วยสำคัญว่าเป็นบุรุษ เช่น พระราชา มหาอำมาตย์ ย่อมบริโภคเพื่อความมัวเมา เพราะชนเหล่านั้นบริโภคโภชนะมีรสกลมกล่อมและประณีต เพื่อความเพิ่มพูนความเมาด้วย

---

[๔๑] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐, ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๔ ยโต โข พฺราหฺมณ ภิกฺขุ อินฺทฺริเยสุ คุตฺตทฺวาโร โหติ, ตเมนํ ตถาคโต อุตฺตรึ วิเนติ “เอหิ ตฺวํ ภิกฺขุ โภชเน มตฺตญฺญู โหหิ, ปฏิสงฺขา โยนิโส อาหารํ อาหเรยฺยาสิ เนว ทวาย น มทาย น มณฺฑนาย น วิภูสนาย, ยาวเทว อิมสฺส กายสฺส ฐิติยา ยาปนาย วิหึสูปรติยา พฺรหฺมจริยานุคฺคหาย; อิติ ปุราณญฺจ เวทนํ ปฏิหงฺขามิ, นวญฺจ เวทนํ น อุปฺปาเทสฺสามิ, ยาตฺรา จ เม ภวิสฺสติ, อนวชฺชตา จ ผาสุวิหาโร จา”ติ.

[๔๒] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๘/๑๑๐-๑๑๑.

มานะและเมาด้วยสำคัญว่าเป็นบุรุษของตน มัวเมาในกำลังอย่างนักมวย แต่ภิกษุนี้ย่อมไม่บริโภคอย่างนั้น

น วิภูสนาย หมายถึง ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่บริโภคเพื่อความอ้วนพี ได้แก่ ไม่บริโภคเพื่อต้องการประดับด้วยเนื้อในสรีระ ในบุคคลเหล่านั้น นักมวยปล้ำ นักมวยกำหมัด และนักมวยสมัครเล่น เป็นต้น ย่อมต้องการให้ล่ำสันด้วยโภชนาหารมีปลาและเนื้อเป็นต้น โดยคิดว่า ด้วยการบริโภคอย่างนี้เนื้อของพวกเราจักล่ำสันเพื่อประโยชน์แก่การทนการต่อยตี ดังนี้ แต่ภิกษุย่อมไม่บริโภคเพื่อประโยชน์ทำเนื้อให้ล่ำสันในสรีระอย่างนั้น

น มณฺฑนาย หมายถึง ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่บริโภคเพื่อประเทืองผิว ไม่บริโภคเพื่อตกแต่งสรีระ ในบุคคลเหล่านั้น มีหญิงแพศยา หญิงชาวบ้าน หญิงในเมือง เป็นต้น ดื่มเนยใสและน้ำอ้อย บริโภคอาหารแต่น้อยทั้งเป็นอาหารละเอียดอ่อน ด้วยคิดว่า การบริโภคอย่างนี้อวัยวะของพวกเราจักดำรงอยู่ดี ผิวพรรณจักผ่องใส ดังนี้ แต่ภิกษุย่อมไม่บริโภคอย่างนั้น

เพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ ยาวเทว(เพียง) เป็นคำแสดงการกำหนดประโยชน์ในการกลืนกินอาหาร อิมสฺส กายสฺส ฐิติยา (เพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้) ย่อมบริโภคเพื่อต้องการให้กรชกายอันประกอบด้วยมหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ ดำรงอยู่ ข้อนี้เป็นประโยชน์ในการกลืนกินอาหารของภิกษุ [๔๓]

มหาภูตรูป หรือ มหาภูต เรียกเต็มว่ามหาภูตรูป ได้แก่ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มหาภูต แปลว่า สิ่งที่เป็นของใหญ่และมีปรากฏชัดเจน เป็นองค์ประกอบใหญ่ของร่างกาย มีการหลอกลวงมาก ต้องบริหารมาก ผันแปรมาก มหาภูตเมื่อรวมกันได้ส่วนเข้าก็เกิดเป็นรูปร่างเป็นตัวตนขึ้น เช่นเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์ ภูตรูป ส่วนที่เป็นผม ขน เล็บ ฟัน กระดูก เลือด หนอง ลมหายใจ ไฟธาตุ เป็นต้น คู่กับ อุปาทายรูป อันเป็นส่วนที่อิงอาศัยอยู่ได้แก่ ประสาทสัมผัส ชีวิต ความเป็นหญิงชาย เป็นต้น[๔๔]

ยาปนาย หมายถึง เพื่อกำจัดความเบียดเบียน (เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป) ย่อมบริโภคเพื่อประโยชน์แก่การให้ความมีชีวิตเป็นไป

---

[๔๓] อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๑/๒/๕๓๖-๕๓๗.

[๔๔] พระธรรมกิติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด**,พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ช่อระกา, ๒๕๔๘), หน้า ๗๕๙, ๗๒๙.

วิหึสุปรติยา หมายถึง เพื่อบำบัดความหิว ได้แก่ ความหิวเกิดขึ้นเพราะการไม่ได้บริโภคปัจจัย ชื่อว่า วิหิงสา ย่อมบริโภคเพื่อต้องการกำจัดวิหิงสานั้น คือเพื่อให้วิหิงสาสงบลง

พฺรหฺมจริยานุคฺคหาย หมายถึง เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ความว่า ไตรสิกขาคือศาสนาทั้งสิ้น ชื่อว่า พรหมจรรย์ ย่อมบริโภคเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์นั้น

อิติ หมายถึง ด้วยอุบายนี้

ปุราณญฺจ เวทนํ ปฏิหํขามิ หมายถึง เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียด้วย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะการไม่ได้บริโภคอาหารเป็นปัจจัย ชื่อว่า เวทนาเก่า ภิกษุย่อมบริโภคอาหารด้วยคิดว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่านั้น

นวญฺจ เวทนํ น อุปฺปาเทสฺสามิ หมายถึง จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นด้วย เวทนาอันเกิดขึ้นเพราะการบริโภคเกินไป ชื่อว่าเวทนาใหม่ อีกอย่างหนึ่งเวทนาอันเกิดขึ้นเพราะการบริโภคแล้วชื่อว่าเวทนาใหม่ ภิกษุย่อมบริโภคเพื่อมิให้เกิดเวทนานั้นซึ่งยังไม่เกิดขึ้น

ยาตฺรา จ เม ภวิสฺสติ หมายถึง ความดำเนินไปแห่งกาย ความดำรงอยู่แห่งชีวิตจักมีแก่เรา

อนวชฺชตา จ หมายถึง ความไม่มีโทษนี้ ได้แก่ ในการบริโภคนี้สิ่งที่มีโทษก็มี สิ่งที่ไม่มีโทษก็มี ในสองอย่างนั้น การแสวงหาโดยไม่ชอบธรรม การรับเอาโดยไม่ชอบธรรม การบริโภคโดยไม่ชอบธรรม นี้ชื่อว่า สาวัชชะ (มีโทษ) การแสวงหาโดยธรรม การรับเอา การพิจารณาแล้วบริโภคโดยธรรม นี้ชื่อว่า อนวัชชะ (ไม่มีโทษ)[๔๕]

บุคคลบางคนย่อมทำอาหารที่ไม่มีโทษนั่นแหละให้มีโทษ คือทำอาหารที่ตนได้มาโดยธรรมแล้วบริโภคเกินประมาณ เธอย่อมไม่อาจเพื่อให้อาหารนั้นๆ ให้ย่อย ย่อยลำบากด้วยการอาเจียนและถ่ายท้องเป็นต้น พวกภิกษุทั้งวัดต้องช่วยกันขวนขวายในการปฏิบัติร่างกายและแสวงหายาเป็นต้นให้ภิกษุนั้น เมื่อถูกถามว่า นี่อะไร ๆ กัน พวกภิกษุก็จะพูดว่า ภิกษุรูปโน้นท้องขึ้น ดังนี้เป็นต้น ภิกษุทั้งหลายก็จะพากันตำหนิติเตียนว่า ท่านนี้มีปรกติอย่างนี้เป็นนิจกาลแหละ ย่อมไม่รู้จักประมาณท้องของตน ดังนี้ ภิกษุนี้ ชื่อว่า ย่อมทำอาหารที่ไม่มีโทษให้มีโทษ อย่างนี้ ภิกษุไม่กระทำเหมือนอย่างนั้น ย่อมฉันอาหารด้วยมนสิการว่า ความไม่มีโทษจักมี ดังนี้

---

[๔๕] อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๑/๒/๕๓๘.

ผาสุวิหาโร จ หมายถึง และการอยู่โดยผาสุก นี้ความว่า การอยู่โดยผาสุกก็มี การอยู่โดยไม่ผาสุกก็มี [๔๖] การอยู่ผาสุกจักมี โดยความเกิดขึ้นแห่งกำลังกายเพราะโภชนะที่เป็นสัปปายะที่พอประมาณเป็นปัจจัย อีกอย่างหนึ่งความหาโทษมิได้เพราะการละสุขในการหลับสุขในการเอน และในการโงกง่วง ละเว้นการเกียจคร้าน การปรับความเหมาะสมแห่งอิริยาบถทั้ง ๔ งดเว้นการบริโภคตามต้องการ ภิกษุพึงงดบริโภคเสีย ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำแทน เป็นการเพียงพอเพื่อความอยู่ผาสุก[๔๗]

๓.๓.๑ หลักปฏิบัติเกี่ยวกับปัจจัย ๔

อาสวะกิเลส หรือ เรียกย่อว่า อาสวะนั้น เป็นกิเลสที่หมักหมม นอนเนื่องทับถมอยู่ในจิต ชุบย้อมจิตให้เศร้าหมอง ให้ขุ่นมัว พระผู้มีพระภาคตรัสถึงอาสวะที่ภิกษุพึงละได้ด้วยการใช้สอย เพราะถ้าไม่ใช้สอยจะมีโทษ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะมีขึ้น จึงต้องใช้สอย และพิจารณาโดยแยบคาย ดังนี้

การพิจารณาเกี่ยวกับจีวร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยจีวรเพียงเพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลานเพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าละอาย

การพิจารณาเกี่ยวกับบิณฑบาต ได้กล่าวและวินิจฉัยไปแล้วข้างต้น

การพิจารณาเกี่ยวกับเสนาสนะ พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยเสนาสนะ เพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบ ยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบรรเทาอันตรายที่เกิดจากฤดู และยินดีในการหลีกเร้น

การพิจารณาเกี่ยวกับคิลานปัจจัยเภสัชชบริขาร พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยคิลานปัจจัยเภสัชชบริขาร เพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด ซึ่งเมื่อเธอไม่ใช้สอยอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอใช้สอยอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ นี้เรียกว่า ภิกษุละอาสวะที่จะพึงละได้ด้วยการใช้สอย[๔๘]

---

[๔๖] อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๑/๒/๕๓๙.

[๔๗] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๘/๑๑๗-๑๑๘.

[๔๘] องฺ ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๗-๕๔๙.

ข้อควรสังเกต ที่ชื่อว่า คิลานปัจจัย เพราะเป็นเครื่องปราบโรค เภสัช เป็นวัตถุที่หมออนุญาตให้ใช้ บริขาร เป็นสัมภาระเครื่องนำชีวิตให้ดำรงอยู่ได้[๔๖]

การใช้สอยจีวร เพื่อการปกปิดอวัยวะที่น่าละอายเป็นประโยชน์ประจำ ประโยชน์นอกนั้นมีได้ในบางกาล บางครั้งบางคราว

๓.๓.๒ การบริโภค ๔

บริโภคอย่างขโมย เรียกว่า ไถยบริโภค

บริโภคอย่างเป็นหนี้ เรียกว่า อิณบริโภค

บริโภคอย่างเป็นผู้รับมรดก เรียกว่า ทายัชชบริโภค

บริโภคอย่างเป็นเจ้าของ เรียกว่า สามีบริโภค

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงการบริโภค ๔ ไว้ว่า ผู้ใดไม่ได้เป็นทักขิไณยแท้จริง ถือว่ายังไม่มีสิทธิสมบูรณ์ที่จะรับทักขิณาของชาวโลกมาบริโภค เช่น ภิกษุสามเณรแม้จะมีความประพฤติดีงาม เป็นผู้มีศีล และตั้งใจปฏิบัติธรรม แต่ตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ การที่ภิกษุสามเณรนั้นรับอาหารบิณฑบาตของชาวบ้านมาฉัน ท่านถือว่าเป็นการบริโภคอย่างเป็นหนี้ คือเป็นหนี้ต่อชาวโลก ควรจะเร่งปลดเปลื้องหนี้เสีย ด้วยการใส่ใจปฏิบัติธรรมให้บรรลุความเป็นทักขิไณยบุคคล ตัวอย่างเช่น พระมหากัสสปเถระกล่าวว่า ท่านบริโภคอาหารของชาวแว่นแคว้น อย่างเป็นหนี้อยู่ ๗ วัน จึงได้รู้แจ้งธรรม หมายความว่า เมื่อท่านบวชแล้ว ก็ได้พยายามปฏิบัติธรรม แต่ก็ใช้เวลาเป็นปุถุชนอยู่ถึง ๗ วัน จึงบรรลุอรหัตตผล กลายเป็นทักขิไณยบุคคล ส่วนในชั้นอรรถกถา ท่านจำแนกการบริโภคของภิกษุสามเณรซึ่งเป็นผู้รับทักขิณาของชาวบ้านมาฉันและใช้สอยว่ามี ๔ ประเภท

ประเภทที่ ๑ ได้แก่ ผู้ทุศีล ไม่มีคุณความดีสมควรแก่ภาวะของตน คงมีแต่การนุ่งห่มเป็นต้น และอาการภายนอกที่เป็นเครื่องหมายเพศ บุคคลเช่นนี้เป็นผู้ไม่มีสิทธิในทักขิณา การรับทักขิณามาฉันและใช้สอยของผู้เช่นนี้เรียกว่าเป็น เถยยบริโภค คือบริโภคอย่างขโมย หรือแอบลักเขากิน

ประเภทที่ ๒ คือ ผู้ที่มีศีล แต่เมื่อบริโภคปัจจัย ๔ ไม่ได้พิจารณา เช่น ฉันอาหารไม่ได้พิจารณาว่า เราฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ ยังชีวิตให้เป็นไป ให้มีสุขภาพ

---

[๔๖] องฺ.ฉกฺก.ฎีกา (ไทย) ๓/๕๘/๑๕๗, วิสุทฺธิ.๑/๑๘/๓๖.

เกื้อหนุนแก่การปฏิบัติธรรม มิใช่ฉันเพื่อโก้เก๋สนุกมัวเมาติดในรสเป็นต้น การบริโภคอย่างนี้ เรียกว่า อิณบริโภค คือบริโภคอย่างเป็นหนี้ แต่ถ้าบริโภคโดยพิจารณาไม่ชื่อว่าเป็นหนี้ (เบากว่าในบาลีที่ว่าตราบใดที่ยังเป็นปุถุชน ย่อมชื่อว่าบริโภคอย่างเป็นหนี้)

ประเภทที่ ๓ คือพระเสขะหรือทักขิไณยบุคคล ๗ พวกแรก(ในจำนวน ๘ ที่จะกล่าวต่อไป) เมื่อรับทักขิณามาบริโภค การบริโภคของท่าน เรียกว่า ทายัชชบริโภค แปลว่า บริโภคฐานทายาทหรือมีสิทธิโดยชอบธรรม ในฐานะที่เป็นทายาทของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นทักขิไณยบุคคลสูงสุด

ประเภทที่ ๔ ได้แก่ พระอรหันต์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นผู้พ้นจากความเป็นทาสแห่งตัณหาแล้ว เป็นผู้มีคุณความดีสมควรแก่ของถวายอย่างแท้จริง มีสิทธิสมบูรณ์ในการรับและบริโภคทักขิณา การบริโภคของพระอรหันต์ท่านเรียกว่า สามีบริโภค คือบริโภคฐานเป็นเจ้าของ[๕๐]

๓.๓.๓ การแสวงหา การรับ การบริโภคโดยบริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์

อาชีวปาริสุทธิ คือการเลี้ยงชีพโดยทางบริสุทธิ์ ละมิจฉาอาชีวะ คือการเลี้ยงชีพผิด ภิกษุทำอินทรียสังวรให้ถึงพร้อมได้ด้วยสติ ฉันใด อาชีวปาริสุทธิพึงทำให้ถึงพร้อมด้วยความเพียร ฉันนั้น เพราะความเพียรเป็นเหตุแห่งการละมิจฉาอาชีวะ เมื่อละการแสวงหาที่ไม่บริสุทธิ์ เว้นปัจจัยที่เกิดขึ้นโดยไม่บริสุทธิ์ ดุจหลีกเลี่ยงอสรพิษ

ในบรรดาปัจจัยที่เกิดขึ้นโดยบริสุทธิ์ และที่เกิดขึ้นโดยไม่บริสุทธิ์ ทั้ง ๒ นั้น สำหรับภิกษุผู้ไม่ได้ถือธุดงค์ ปัจจัยทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากสงฆ์ก็ดี จากคณะก็ดี และจากพวกคฤหัสถ์ผู้เลื่อมใสในคุณทั้งหลาย มีธรรมเทศนา เป็นต้นก็ดี ชื่อว่าปัจจัยนั้นมีความเกิดขึ้นโดยบริสุทธิ์ ส่วนที่เกิดจากการประพฤติวัตรเที่ยวบิณฑบาตได้มานั้น ชื่อว่า บริสุทธิ์อย่างยิ่ง[๕๑]

การแสวงหาไม่เป็นมิจฉาอาชีวะก็ย่อมเป็นสัมมาอาชีวะ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในศาสนานี้ ละมิจฉาอาชีวะแล้ว ก็ดำรงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ”[๕๒]

---

[๕๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,**พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,(กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๔๖), หน้า ๒๘๓.

[๕๑] วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๙/๑๓๙-๑๔๐.

[๕๒] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.,พุทธทาสภิกขุ,**ตามรอยพระอรหันต์,** หน้า ๒๗๑.

มีตัวอย่างของการแสวงหาด้วยการล่อหลอกซึ่งพระอรรถกถาจารย์ท่านแสดงไว้มีชื่อว่า กุหนา (กุ หะ นา) คือ การหลอกลวง, ลปนา คือ พูดพิรี้พิไร, เนมิตติกกา คือ พูดหว่านล้อม, นิปเปสิกตา คือ พูดท้าทายให้เจ็บใจ, นิชิคึสนตา คือ หากำไรโดยอ้อม อธิบายพอเป็นข้อสังเกต ดังนี้

กุหนา การหลอกลวง ท่านแสดงอุทาหรณ์ ๓ อย่าง คือ แกล้งปฏิเสธไม่รับ ให้ทายกเข้าใจว่าตนสันโดษ มักน้อย ทายกจึงไปหาของชนิดประณีตที่สุดไปคะยั้นคะยอถวาย ก็แกล้งทำเป็นเสียไม่ได้ บอกว่าที่รับนี่หวังอนุเคราะห์ให้ทายกได้บุญอย่างเดียวเท่านั้น เมื่อทายกหลงใหลเต็มที่แล้ว ก็แอบรับของคนนั้นคนนี้ที่แตกตื่นกันมาถวาย

หาเลศพูดอ้อมค้อม โดยวิธีให้เข้าใจว่าคุณวิเศษมีในตน จึงพูดอ้อมค้อมว่า ภิกษุมีท่าทาง ผิวพรรณ ฯลฯ เช่นนี้เป็นพระอรหันต์ จนเขาถวายลาภให้เนืองๆ

ฉาบไล้ความเคร่งไว้ภายนอก ยืน เดิน นั่ง นอน แล เหลียว กินอยู่ ด้วยอาการที่โลกนิยมกันว่า เคร่งอย่างยอด ไม่พูดอะไรหมด ก็มีทายกผู้ใคร่บุญมาถวายลาภสักการะเนืองแน่น ทั้ง ๓ อย่างนี้ เรียกว่า กุหนา

ลปนา พูดพิรี้พิไร ได้แก่ พูดประจบและเลียบเคียง เช่น เมื่อเห็นทายกมาวัด ก็ชิงทักก่อนว่า จะมานิมนต์พระกระมัง ถ้าเช่นนั้นอาตมาจะเป็นหัวหน้าพาภิกษุไปให้, พูดยกยอเอาอกเอาใจกลัวทายกจะเหินห่างก็จัดอยู่ในข้อนี้, เห็นเขาถือสิ่งของมา เช่น อ้อย จึงกล่าวว่าเอามาแต่ไหน? เห็นท่าจะอร่อยดี? จงให้แก่ฉันไม่เหมาะหรือ? เขาก็ถวายอ้อยนั้น

เนมิตติกกา พูดหว่านล้อม คือ การพูดวนไปวนมาจนได้สิ่งที่ต้องการ มีเรื่องเล่าว่า ภิกษุประจำตระกูลใคร่จะฉัน จึงเข้าไปยังเรือนแล้วนั่งอยู่ หญิงแม่เรือนเห็นภิกษุนั้นแล้วไม่ต้องการถวาย จึงพูดขึ้นว่า "ไม่มีข้าวสารเจ้าค่ะ" แล้วหญิงนั้นจากไป ทำประหนึ่งว่าจะไปเรือนอื่นที่คุ้นเคยกันเพื่อจะนำข้าวสารมาถวาย ภิกษุจึงเข้าไปสำรวจดูภายในห้องเห็นอ้อยที่นอกประตู เห็นน้ำอ้อยงบในภาชนะ เห็นแผงปลาเค็มในตะกร้า เห็นข้าวสารในหม้อ เห็นเปรียงในไห แล้วภิกษุนั้นจึงออกมานั่งอยู่ หญิงแม่เรือนกลับมาบอกว่า "ไม่ได้ข้าวสารเจ้าค่ะ" ภิกษุจึงพูดว่า "ดูก่อนอุบาสิกา อาตมาเห็นลางไม่ดีเสียแล้ว วันนี้ภิกขาจารเห็นจักไม่สำเร็จ" หญิงแม่เรือนรีบพูดว่า "ลางอะไรหรือพระคุณเจ้า" ภิกษุจึงตอบว่า "อาตมาเห็นงูเหมือนอ้อยซึ่งวางอยู่ที่ซอกประตู แลดูอยู่คิดว่า 'จักตีมัน' พอเอาก้อนหินก้อนดิน เหมือนก้อนน้ำอ้อยงบที่วางอยู่ในภาชนะทำร้ายมัน ก็เห็นพังพานที่งูนั้นมันแผ่เหมือนแผงปลาเค็ม ที่เก็บไว้ในตระกร้า เมื่องูนั้นใคร่จะกัดก้อนดินนั้น ก็เห็นเขี้ยวมันเหมือนข้าวสารในหม้อ พองูตัวนั้นโกรธก็เห็น

น้ำลายที่เจือด้วยพิษที่พ้นออกมาจากปากเหมือนกับเปรียงที่ใส่ไว้ในไห" หญิงแม่เรือนนั้นคิดว่า "เราไม่อาจที่จะลวงคนหัวโล้นได้" จึงได้จัดทำและถวายของตามนั้น

นี้แสดงให้เห็นว่า เข้าใจพูดไม่ให้โกรธแต่ขบขัน และเมื่อชาวบ้านกลัวจะถูกหาว่าตระหนี่กับพระ ก็จัดให้ตามขัดไม่ได้

นิปเปสิกตา พูดท้าทายให้เจ็บใจ (พูดบีบบังคับ) เป็นคำพูดที่ฉลาดพูดให้เจ็บใจแต่ไม่ใช่โกรธ เช่น ท่านพูดว่า "ฉันพบภิกษุหลายรูปที่สวนทางกับฉันไป พูดว่า ชาวบ้านตำบลนี้ทั้งตำบล ไม่มีใครศรัทธาเลยพระมาทั้งร้อยก็ทั้งร้อยกลับเปล่า" ชาวบ้านบางคนเจ็บใจก็จัดถวายสิ่งของ หรือท่านพูดว่า "บ้านโน้นให้เพราะกลัวถูกติเตียน จงให้ด้วยศรัทธาจริงๆ เถิด"

นิชิคึสนตา แลกเปลี่ยนหากำไร ได้แก่ขอวัตถุอย่างหนึ่งที่นี่แล้ว นำไปให้แก่คนอีกคนที่อื่น เพื่อให้ได้สิ่งอื่น ทำอย่างนี้เรื่อยไป จนได้ของที่ดีกว่า แพงกว่า เป็นการต่อลาภด้วยลาภ

นอกจากที่กล่าวมานี้แล้ว ยังมีการแสวงหาโดยล่วงละเมิดพระพุทธบัญญัติ เช่น เดรัจฉานวิชา เวชกรรม วิญญัติ และการรับใช้ตระกูล[๕๓] จะกล่าวพอสังเขป

เดรัจฉานวิชา ที่กล่าวไว้ในมหาศีล เช่น มีการทำนายทายทัก ดูฤกษ์ยาม บวงสรวงแก้บน เหล่านี้เป็นต้น เวชกรรม ได้แก่การเป็นหมอรักษาชาวเมือง วิญญัติ หมายถึง การขอหรือขอร้องโดยการแสดงหรือพูดเป็นนัยต่อบุคคลที่มิใช่ญาติ มิใช่ปวารณา อันเป็นกิริยาที่ทรงห้ามไว้สำหรับภิกษุ เช่น ทำนิมิต คือ ทำสิ่งที่รู้หมายได้ทันทีว่าต้องการอะไร, ทำโอกาส คือพูดชัดเจนว่าต้องการอะไร,พูดเลียบเคียง คือพูดอ้อมค้อมให้รู้เอาเอง [๕๔] การรับใช้ตระกูล ตระกูลหมายถึงครอบครัวของฆราวาส การรับใช้นอกกิจของสมณะ

จะเห็นว่า การพูดหลอกลวงก็ดี ผิดพุทธบัญญัติก็ดี หากปาติโมกขสังวรศีลบริบูรณ์ดีแล้ว การล่วงละเมิดพุทธบัญญัติจะไม่เกิดขึ้น

---

[๕๓] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. ๑/๑๖/๗๘-๑๐๕.,อ้างใน พุทธทาสภิกขุ,**ตามรอยพระอรหันต์,** หน้า ๒๗๒-๒๗๗.

[๕๔] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัด,** หน้า ๘๔๒.

๓.๓.๔ ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหาร ๔

ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ๔ เป็นความรู้ที่ยิ่งขึ้นไปกว่าอาหารที่กินเป็นคำๆ ดังคำกล่าวของท่านพระสารีบุตรว่า เมื่อใด พระอริยสาวกรู้ชัดอาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งอาหาร และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหาร เมื่อนั้น แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้พระอริยสาวกก็ชื่อว่ามีสัมมาทิฏฐิ

อาหารมี ๔ ชนิด คือ

๑) กวฬิงการาหาร : อาหารคือคำข้าว หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง คำข้าวเรียกว่าอาหารเพราะหล่อเลี้ยงร่างกาย

๒) ผัสสาหาร : อาหารคือการผัมผัส ผัสสะเรียกว่าอาหารเพราะทำให้เกิดเวทนา

๓) มโนสัญเจตนาหาร : อาหารคือความจงใจ ความจงใจเรียกว่าอาหารเพราะทำให้เกิดกรรม

๔) วิญญาณาหาร : อาหารคือวิญญาณ วิญญาณเรียกว่าอาหารเพราะทำให้เกิดนามรูป

เพราะตัณหาเกิดเหตุเกิดแห่งอาหารจึงมี เพราะตัณหาดับความดับแห่งอาหารจึงมีอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหารได้[๕๕]

พันธุม คีริวัต ได้อธิบายอาหารทั้ง ๔ นั้น ไว้ว่า

กวฬิงการาหาร คือ อาหารหยาบบ้าง ละเอียดบ้าง รวมถึงกามคุณ ๕ ซึ่งเป็นรสอร่อยของโลก เป็นที่ตั้งแห่งความติดใจ และพอใจ

ผัสสาหาร อาหาร คือสัมผัส คือเกิดจากการกระทบ ได้แก่ ผัสสะ เช่น จักขุสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่เกิดแห่งเวทนา คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

สุขเวทนาเป็นอย่างไร เพราะความพอใจจึงมีการแสวงหา การแสวงหาเป็นทุกข์ เมื่อได้มาจึงหวงแหน การหวงแหนเป็นทุกข์ เมื่อครอบครองย่อมมีการพลัดพราก การพลัดพรากเป็นทุกข์ ปรารถนาขอเราอย่าแก่เลย ปรารถนาขอเราอย่าเจ็บเลย ปรารถนาขอเราอย่าตายเลย ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากของที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ ในคิริมานนทสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เราตถาคตปรารถนาสุขฝ่ายเดียว ทุกข์ไม่

---

[๕๕] ม.มู.(ไทย) ๑๒/๙๐/๘๔-๘๕.

เอาจึงออกบวชแต่ในที่สุดเราก็ทำไม่สำเร็จ เพราะสุขกับทุกข์เป็นของเนื่องอยู่ด้วยกันแม้แต่เราก็พรากมันออกจากกันไม่ได้ต่อเมื่อเราคืนสุขให้กับทุกข์ เราก็ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอรหันต์องค์แรกในโลก" ด้วยพระภาษิตนี้ จะเห็นว่าสุขนั่นแล เป็นสำคัญที่สุดในการปฏิบัติ ทำให้พระองค์สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ส่วนทุกขเวทนา คือสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา ไม่อยากให้เกิดแล้วเกิดขึ้น เห็นชัดละง่าย เพราะคนทั้งหลายรู้ว่าไม่ชอบใจ ตั้งแต่ก่อนเกิดแล้ว

อทุกขมสุขเวทนา คือการไม่ใส่ใจสิ่งทั้งปวง การเหม่อลอย แล้วบอกว่าไม่มีทุกข์ แต่ไม่มีใครเหม่อลอยได้ทั้งชีวิต จึงไม่เที่ยง ถ้าเขาใส่ใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็มีแต่สุขหรือทุกข์เท่านั้นที่จะเกิดขึ้น ผู้รู้จึงละผัสสาหาร อันเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาเสีย เป็นไปเพื่อดับเวทนา ตามหลักปฏิจจสมุปบาท คืออายตนะเป็นปัจจัย ทำให้เกิดผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย ทำให้เกิดเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ทำให้เกิดตัณหา ถ้าผัสสะดับเวทนาย่อมดับ ด้วยเหตุปัจจัยนี้

มโนสัญเจตนาหาร อาหาร คือความจงใจ เหตุเกิดเพราะว่า(จากเจตนาสูตร) ภิกษุจงใจดำริ และนึกคิดถึงสิ่งใดนั้นเป็นอารัมมณปัจจัย(ธรรมชาติมีเจตนา เป็นต้น) จะเป็นไปเพื่อความตั้งมั่นแห่งวิญญาณ

วิญญาณาหาร อาหาร คือวิญญาณ เหตุเกิดเพราะว่าภิกษุไม่จงใจ ไม่ดำริ แต่ยังคิดถึงสิ่งใดสิ่งนั้นเป็นอารัมมณปัจจัย จะเป็นไปเพื่อความตั้งมั่นแห่งวิญญาณ

หากเราทราบเหตุเกิดของอาหารตัวที่ ๓ และตัวที่ ๔ แล้ว ว่าเกิดเพราะอารัมมณปัจจัยเป็นเหตุเกิด เราจึงเข้าใจความดับแห่งอาหารว่า ภิกษุไม่จงใจ ไม่ดำริ และไม่คิดถึงสิ่งใดสิ่งนั้นไม่เป็นอารัมมนปัจจัย เมื่ออารัมมนปัจจัยไม่มีความตั้งมั่นแห่งวิญญาณจึงไม่มี

เมื่อเห็นดังนี้จึงพบว่า ผัสสาหารเป็นอาหารหล่อเลี้ยงเวทนา ส่วนมโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหารเป็นอาหารหล่อเลี้ยงวิญญาณ จงพิจารณาปฏิจจสมุปบาทจะเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะอุปาทานมี สังขารจึงมี เพราะสังขารมี วิญญาณจึงมี เมื่อวิญญาณนั้นแลดับไป นามรูปย่อมดับไป สังขารมี ๓ คือการกระทำทางกาย การกระทำทางวาจา การกระทำทางใจ[๕๖]

---

[๕๖] ผู้ชี้ทาง(นามแฝง),**ผู้ชี้ทาง,** (กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๖๗-๗๐.

๓.๓.๕ วิธีพิจารณาเพื่อหมดปัญหาเกี่ยวกับอาหาร

อาหาร ๔ อย่างนี้ เป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด

พระผู้มีพระภาค ทรงกล่าวถึงอาหารทั้ง ๔ ไว้ดังนี้

กวพิงการาหาร จะพึงเห็นได้อย่างไร

คือ เปรียบเหมือนสามีภรรยาทั้งสอง ถือเอาเสบียงเล็กน้อย เดินทางกันดาร เขาทั้งสองมีบุตรน้อย ๑ คน ทั้งน่ารักและน่าพอใจ ขณะที่พวกเขากำลังเดินทางกันดาร เสบียงที่มีเพียงเล็กน้อยได้หมดสิ้นไป แต่ทางกันดารของพวกเขายังไม่ผ่านไปยังเหลืออยู่อีกไกล ลำดับนั้น เขาทั้งสองตกลงกันว่า 'เสบียงที่เหลืออยู่เล็กน้อย ได้หมดสิ้นไปแล้ว แต่ทางกันดารยังเหลืออยู่ไกล ทางที่ดี พวกเราช่วยกันฆ่าบุตรน้อย ที่น่ารักน่าพอใจคนนี้เสีย ทำเป็นเนื้อเค็มและเนื้อย่าง บริโภคเนื้อบุตร ก็จะข้ามพ้นทางกันดารที่เหลืออยู่ได้ เราทั้งสามอย่าพินาศพร้อมกันเลย' ต่อมา ภรรยาสามีทั้งสองนั้นก็ฆ่าบุตรน้อยที่น่ารักน่าพอใจคนนั้น ทำเป็นเนื้อเค็มและเนื้อย่าง บริโภคเนื้อบุตรนั้นแหละจึงข้ามพ้นทางกันดารนั้นไปได้ พวกเขาบริโภคเนื้อบุตรไปพลาง ทุบอกไปพลาง รำพันว่า 'บุตรน้อยอยู่ที่ไหน บุตรน้อยอยู่ที่ไหน'

เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร

คือ พวกเขาบริโภคเนื้อบุตรเป็นอาหาร เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา หรือเพื่อตกแต่งเพื่อประดับร่างกายหรือ"

"หามิได้ พระพุทธเจ้าข้า"

"พวกเขาบริโภคอาหารที่ปรุงจากเนื้อบุตรเพียงเพื่อจะข้ามพ้นทางกันดารให้พ้นหรือ"

"ใช่ พระพุทธเจ้าข้า"

"ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เรากล่าวว่า 'บุคคลพึงเห็นกวพิงการาหาร (เปรียบเหมือนเนื้อบุตร)' เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้กวพิงการาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ราคะซึ่งเกิดจากกามคุณ ๕ เมื่อกำหนดรู้ราคะซึ่งเกิดจากกามคุณ ๕ ได้แล้ว สังโยชน์ที่เป็นเครื่องชักนำอริยสาวกให้มาสู่โลกนี้อีก ก็ไม่มี

ผัสสาหาร จะพึงเห็นได้อย่างไร

คือ เปรียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้ม ถ้ายืนพิงฝาอยู่ก็จะถูกฝูงสัตว์ที่อาศัยฝาเจาะกิน ถ้ายืนพิงต้นไม้อยู่ก็จะถูกฝูงสัตว์ที่อาศัยต้นไม้เจาะกิน ถ้าลงไปยืนแช่น้ำอยู่ก็จะถูกฝูง

สัตว์ที่อาศัยในน้ำกัดกิน ถ้ายืนอยู่ในที่กลางแจ้งก็จะถูกฝูงสัตว์ที่อาศัยอยู่ในอากาศเกาะจิกกิน ไม่ว่าแม่โคตัวที่ไม่มีหนังหุ้มตัวนั้นจะไปอาศัยอยู่ในสถานที่ใดๆ ก็ตาม ก็ถูกสัตว์ที่อาศัยอยู่ในสถานที่นั้นๆ กัดกินอยู่ร่ำไป อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เรากล่าวว่า 'บุคคลพึงเห็นผัสสาหาร(เปรียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้ม)' เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้วก็เป็นอันกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการ เมื่อกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการได้แล้ว เรากล่าวว่า ไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้ยิ่งไปกว่านี้

มโนสัญเจตนาหาร จะพึงเห็นได้อย่างไร

คือ เปรียบเหมือนหลุมถ่ายเพลิง ลึกกว่าชั่วคน เต็มไปด้วยถ่านเพลิง ไม่มีเปลว ไม่มีควัน ครั้งนั้นบุรุษคนหนึ่งต้องการมีชีวิตไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์เดินมา บุรุษมีกำลังสองคนจับแขนของเขาคนละข้างฉุดไปลงหลุมถ่านเพลิง ทันใดนั้น เขามีเจตนาปรารถนาตั้งใจจะไปให้ไกลหลุมถ่านเพลิง

ข้อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะเขารู้ว่า 'เราจักตกหลุมถ่านเพลิงนี้ เราจักต้องตายหรือเป็นทุกข์ปางตายเพราะเหตุนั้น' อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เรากล่าวว่า 'บุคคลพึงเห็นมโนสัญเจตนาหาร(เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง)' เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้มโนสัญเจตนาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ตัณหา ๓ ประการ เมื่อกำหนดรู้ตัณหา ๓ ประการได้แล้ว เรากล่าวว่าไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้ยิ่งไปกว่านี้

วิญญาณาหาร จะพึงเห็นได้อย่างไร

คือ เปรียบเหมือนราชบุรุษทั้งหลายจับโจรผู้ประพฤติชั่วได้แล้ว จึงทูลพระราชาว่า 'ขอเดชะ ผู้นี้เป็นโจรประพฤติชั่วต่อพระองค์ ขอจงทรงลงพระอาญาตามที่ทรงพระราชประสงค์แก่โจรผู้นี้เถิด' พระราชามีกระแสรับสั่งให้ประหารด้วยหอก ๑๐๐ เล่มในเวลาเช้านั้น

ต่อมาในเวลาเที่ยงวัน พระราชาซักถามราชบุรุษว่านักโทษคนนั้นเป็นอย่างไร

ราชบุรุษทั้งหลายกราบทูลว่า 'เขายังมีชีวิตอยู่ พระพุทธเจ้าข้า' จึงมีกระแสรับสั่งให้ช่วยกันประหารนักโทษนั้นด้วยหอก ๑๐๐ เล่ม ในเวลาเที่ยงวันนั้น

ต่อมาในเวลาเย็น พระราชาซักถามราชบุรุษว่านักโทษคนนั้นเป็นอย่างไร

ราชบุรุษทั้งหลายกราบทูลว่า 'เขายังมีชีวิตอยู่ พระพุทธเจ้าข้า' จึงมีกระแสรับสั่งว่าให้ช่วยกันประหารนักโทษนั้นด้วยหอก ๑๐๐ เล่ม ในเวลาเย็น ราชบุรุษทั้งหลายก็ช่วยกันประหารนักโทษนั้นในเวลาเย็นนั้น

เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร

คือ เมื่อเขาถูกประหารด้วยหอก ๓๐๐ เล่ม ตลอดทั้งวัน จะพึงได้เสวยทุกข์โทมนัสซึ่งมีการประหารนั้นเป็นเหตุมิใช่หรือ

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เมื่อเขาถูกประหารด้วยหอก ๑ เล่ม ยังได้เสวยทุกข์โทมนัสซึ่งมีการประหารนั้นเป็นเหตุ ไม่ต้องพูดถึงเมื่อถูกประหารด้วยหอก ๓๐๐ เล่ม"

"ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น เรากล่าวว่า 'บุคคลพึงเห็นวิญญาณาหาร(เปรียบเหมือนนักโทษประหาร)' เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้วิญญาณาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ เมื่อกำหนดรู้นามรูปได้แล้ว เรากล่าวว่าไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวพึงทำให้ยิ่งไปกว่านี้"[๕๗]

จากข้อความข้างต้น กวพิงการาหาร อันเป็นอาหารหยาบบ้าง ละเอียดบ้าง รวมถึงกามคุณ ๕ เป็นที่ตั้งแห่งความติดใจและพอใจ บุคคลพึงเห็นกวพิงการาหารเปรียบเหมือนเนื้อบุตร เพื่อกำหนดรู้กามคุณ ๕ ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ เกิดจากการกระทบของอายตนะภายในภายนอก เป็นที่เกิดเวทนา บุคคลพึงเห็นผัสสาหารเปรียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้มถูกสัตว์เจาะกินตลอดเวลา เพื่อกำหนดรู้เวทนา มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือความจงใจเพราะทำให้เกิดกรรม บุคคลพึงเห็นมโนสัญเจตนาหารเปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิงเพราะเมื่อตกไปไม่ตายก็เจ็บปางตาย เพื่อกำหนดรู้ตัณหา ๓ เห็นดังนี้ เพื่อพ้นความทะยานอยาก วิญญาณาหาร วิญญาณเรียกว่า อาหาร เพราะทำให้เกิดนามรูป บุคคลพึงเห็นวิญญาณาหารเปรียบเหมือนนักโทษประหาร ที่ลงโทษหนักก็ไม่ตาย เพื่อกำหนดรู้นามรูป จึงต้องไม่ดำริ ไม่จงใจ ไม่นึกคิดถึงสิ่งใด เมื่ออารัมณปัจจัยไม่มี ความตั้งมั่นแห่งวิญญาณจึงไม่มี

เมื่อศึกษาเรื่องการรู้ประมาณการบริโภคแล้ว จะพึงศึกษาขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรในขั้นตอนต่อไป

---

[๕๗] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๑๙-๑๒๓.

๓.๔ การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง

พระผู้มีพระภาคตรัสกับคณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า

“พราหมณ์! ในกาลใดภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง คือ เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี”[๕๘]

มีข้อวินิจฉัยตามพระบาลีและอรรถกถา ดังต่อไปนี้

ชาคริยํ อนุยุตฺโต หมายถึง เป็นผู้แบ่งกลางคืนกลางวันออกเป็น ๖ ส่วน แล้วประกอบเนืองๆ ซึ่งความเป็นผู้ตื่นใน ๕ ส่วน ขะมักเขม้นในการตื่นอยู่นั่นเอง[๕๙]

ทิวสํ ได้แก่ ถือเอากลางวันแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน

ราตรีแบ่งเป็น ๓ ส่วน รตฺติยา ปฐมํ ยามํ : ปฐมยามแห่งราตรี
รตฺติยา มชฺฌิมํ ยามํ : มัชฌิมยามแห่งราตรี รตฺติยา ปจฺฉิมํ ยามํ : ปัจฉิมยามแห่งราตรี

จงฺกเมน นิสชฺชาย หมายถึง ภิกษุเมื่ออยู่ด้วยอิริยาบถทั้งสองแม้นี้ย่อมชำระจิตจากอาวรณจิต(อุปสรรคของจิต) หรือจากธรรมอันเป็นเครื่องกั้น หรือจากนิวรณ์ทั้ง ๕ หรืออกุศลธรรมทั้งหมด คือว่า ย่อมชำระจิต ย่อมเปลื้องจิตจากอกุศลธรรมเหล่านั้น อนึ่งการยืนใน

---

[๕๘] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐, ม.อ.(บาลี) ๑๔/๗๕/๕๕ ยโต โข พฺราหฺมณ ภิกฺขุ โภชเนมตฺตญฺญู โหติ, ตเมนํ ตถาคโต อุตฺตรึ วิเนติ “เอหิ ตฺวํ ภิกฺขุ ชาคริยํ อนุยุตฺโต วิหราหิ, ทิวสํ จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธหิ, รตฺติยา ปฐมํ ยามํ จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธหิ, รตฺติยา มชฺฌิมํ ยามํ ทกฺขิเณน ปสฺเสน สีหเสยฺยํ กปฺเปยฺยาสิ ปาเท ปาทํ อจฺจาธาย สโต สมฺปชาโน อุฏฺฐานสญฺญํ มนสิกตฺวา, รตฺติยา ปจฺฉิมํ ยามํ ปจฺจุฏฺฐาย จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธหี”ติ.

[๕๙] องฺ.ติก.อ.(ไทย) ๑/๓/๕๒.

อธิการนี้ท่านไม่ถือเอาก็จริง ถึงอย่างนั้น ก็พึงถือเอาการยืนนั่นแหละด้วย เพราะอาศัยอาการระหว่างการเดินกับการนั่ง[๖๐]

อาวณิเยหิ ธมฺเมหิ หมายถึง จากนิวรณ์ธรรม ๕ ประการ เพราะนิวรณ์จะกางกั้นจิตไว้ เพราะฉะนั้น นิวรณ์เหล่านั้น จึงตรัสเรียกว่า อาวรณิยธรรม

สีหเสยฺยํ กปฺเปติ หมายถึง สำเร็จการนอนเหมือนราชสีห์[๖๑]

ในข้อว่า สีหเสยฺยํ นี้ ได้แก่ เสยยา (การนอน) ๔ อย่าง คือ กามโภคี เสยยา (นอนอย่างผู้บริโภคกาม) เปตเสยฺยา (นอนอย่างเปรต) สีหเสยฺยา (นอนอย่างสีหะ) ตถาคตเสยฺยา (นอนอย่างพระตถาคต) พึงทราบการนอนเหล่านั้น ดังนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้บริโภคกามโดยมากย่อมนอนตะแคงข้างซ้าย ผู้บริโภคกามโดยมากย่อมไม่นอนตะแคงขวา โดยมากบุคคลใดย่อมนอนหงาย เพราะฉะนั้น บุคคลนั้น จึงชื่อว่าเปตเสยฺยา (นอนอย่างเปรต หรือ คนที่ตายไปแล้ว) จริงอยู่ บุคคลย่อมไม่อาจเพื่อนอนตะแคงข้างหนึ่งได้ เพราะความที่ตนมีเนื้อและเลือดน้อย และเพราะกระดูกตรงที่ต่อกันไม่เป็นปกติ จึงได้นอนหงายเท่านั้น

สีหะผู้มิคราช เป็นผู้มีใจเป็นของตน ย่อมสำเร็จการนอนโดยข้างขวา เพราะฉะนั้น การนอนนี้ จึงชื่อว่า สีหเสยฺยา จริงอยู่ สีหะผู้มิคราช วางเท้าหน้าทั้งสองไว้ที่หนึ่ง วางเท้าหลังสองเท้าไว้ที่หนึ่ง และเอาหางใส่ไว้ระหว่างขาอ่อน แล้วกำหนดโอกาส (คือ การปรากฏ) ทั้งเท้าหน้าเท้าหลังและหาง อันตนวางไว้ แล้วจึงนอนวางศีรษะบนสองเท้าหน้า เพราะความที่ตนเป็นผู้มีอำนาจมาก แม้นอนตลอดวันตื่นขึ้นมาก็ไม่สะดุ้งตื่น(ตกใจตื่น) เมื่อจะลุกขึ้นก็ยกศีรษะขึ้นกำหนดดูการปรากฏของเท้าหน้าเป็นต้นตามที่ตนวางไว้ ถ้าว่าการปรากฏของเท้าเป็นต้นเคลื่อนไปสู่ที่ไรๆ จากที่วางไว้แต่เดิม ย่อมจะไม่เป็นผู้มีใจเป็นของๆ ตน ด้วยคิดว่า ลักษณะนี้ไม่ควรแก่ความเป็นผู้กล้าหาญโดยชาติของตน แล้วก็จะนอนในที่นั้นนั่นแหละ ไม่ออกไปหาอาหาร ก็ถ้าว่า เท้าหน้าเป็นต้น ที่ตนตั้งไว้แล้ว ไม่เคลื่อนผิดปกติไปย่อมเป็นผู้มีใจยินดีร่าเริงและคิดว่า อาการนี้สมควรแก่ความเป็นผู้กล้าหาญของตนโดยชาติ แล้วจะลุกขึ้นแสดงท่าหาวของสีหะ สะบัดสร้อยคอ และบันลือสีหนาทสิ้นสามครั้ง แล้วจึงออกไปแสวงหาอาหาร

อนึ่ง การนอนประกอบด้วยญาณที่ ๔ พระผู้มีพระภาค ตรัสเรียกว่า ตถาคตเสยฺยา ในบรรดาการนอนเหล่านั้น สีหเสยยา ในที่นี้ ชื่อว่าสีหเสยฺยา เพราะเป็นอิริยาบถอุดมด้วยเดช

---

[๖๐] อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๘๑.

[๖๑] องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๓.

ปาเทน ปาทํ อจฺจาธาย ได้แก่ วางเท้าซ้ายเหลื่อมเท้าขวา เพราะว่าเมื่อวางเท้าไว้เสมอกัน เข่าจะกระทบเข่า ข้อเท้าก็จะกระทบข้อเท้า ทุกขเวทนาจะเกิดเพราะการกระทบกันนั้นเกิดขึ้นเนืองๆ จิตก็ไม่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ทั้งการนอนก็ไม่ผาสุก เพราะฉะนั้น เพื่อจะเว้นโทษนั้น เธอจะวางเท้าให้เหลื่อมกันหน่อยหนึ่ง เข่าและข้อเท้า ย่อมไม่เสียดสีกัน เมื่อวางเท้าเหลื่อมกันไป โดยอาการนั้นทุกขเวทนาย่อมไม่เกิดขึ้น จิตย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ทั้งการนอนก็ผาสุก ด้วยเหตุนั้น พระผู้มีพระภาค จึงตรัสว่า วางเท้าซ้อนเท้า (เหลื่อมเท้า) ดังนี้[๖๒]

สโต สมฺปชาโน ได้แก่ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ถามว่า ภิกษุนั้น เมื่อหลับจะชื่อว่ามีสติสัมปชัญญะได้อย่างไร ตอบว่าด้วยสามารถแห่งความเป็นไป (ของกัมมัฏฐานก่อนหลับ) เพราะว่าภิกษุนี้ เมื่อจงกรมในที่จงกรม รู้ตัวว่าง่วงนอน จึงพักกัมมัฏฐานที่กำลังบำเพ็ญอยู่ แล้วนั่งบนเตียง หรือบนแผ่นกระดานหลับไป เมื่อตื่นก็ตื่นมาบำเพ็ญกัมมัฏฐานในที่ที่พักไว้อีกนั่นแหละ เพราะฉะนั้นถึงเธอจะหลับ ก็ยังชื่อว่า มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี้เป็นนัยในมูลกัมมัฏฐานก่อน ส่วนภิกษุนี้ชื่อว่า มีสติสัมปชัญญะ แม้ด้วยกัมมัฏฐานตามที่กำหนด ถือเอาข้อนี้อย่างไร อธิบายว่า ภิกษุนี้เมื่อจงกรม รู้ตัวว่าง่วงนอน ก็นอนตะแคงขวาบนแผ่นหินหรือบนเตียง พิจารณาว่า กายไม่มีใจนอนอยู่บนเตียงที่ไม่มีใจ เตียงที่ไม่มีใจก็วางอยู่บนปฐพีที่ไม่มีใจ ปฐพีที่ไม่มีใจก็อยู่เหนือน้ำที่ไม่มีใจ น้ำที่ไม่มีใจก็อยู่เหนือลมที่ไม่มีใจ ลมที่ไม่มีใจก็อยู่บนอากาศที่ไม่มีใจ บรรดาสิ่งเหล่านั้น แม้อากาศก็ไม่รู้ว่าเราอุ้มลมไว้ ถึงลมก็ไม่รู้ว่าเราสถิตอยู่บนอากาศ ถึงลมก็เช่นนั้นไม่รู้ว่าเราอุ้มน้ำไว้ ฯลฯ เตียงก็ไม่รู้ว่าเรายกกายไว้ กายก็ไม่รู้ว่าเราอยู่บนเตียง เป็นอันว่าสิ่งเหล่านั้น ต่างฝ่ายต่างไม่มีการคำนึงถึงกัน ไม่มีการสนใจกัน ไม่มีการใส่ใจกัน ไม่มีเจตนา หรือไม่มีความปรารถนาต่อกันเลย ดังนี้ เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาอยู่อย่างนี้ ปัจจเวกขณจิตนั้น ย่อมหยั่งลงสู่ภวังค์ เธอแม้เมื่อหลับอยู่อย่างนี้ ก็ย่อมชื่อว่า มีสติสัมปชัญญะอยู่

อุฏฺฐานสญฺญํ มนสิกริตฺวา ได้แก่ ใส่ใจถึงสัญญาที่กำหนดเวลาลุกขึ้นว่า เมื่อดวงจันทร์หรือดวงดาว ขึ้นถึงตรงนี้ เราจักลุกขึ้น (กำหนดเวลาที่จะลุกขึ้น ในเวลาชื่อโน้น) อธิบายว่า วางสัญญาไว้ในใจ เพราะว่า เมื่อภิกษุนั้นปฏิบัติอย่างนี้แล้วนอน ก็จะลุกขึ้นได้ตรงในเวลาตามที่กำหนดไว้[๖๓]

---

[๖๒] อภิ.วิ.อ.(ไทย) ๒/๒/๓๘๒-๓๘๓.

[๖๓] องฺ.ติก.อ.(ไทย) ๑/๓/๕๒-๕๔.

จึงกล่าวได้ว่า ชาคริยานุโยค การประกอบความเพียร โดยการตื่นอยู่ ตื่นเพื่อชำระจิตให้หมดจดจากเครื่องเศร้าหมอง ทั้งกลางวันกลางคืน ไม่เห็นแก่นอน ไม่ประกอบสุขในการนอนหลับ แต่เดินจงกรมนั่งสมาธิตลอดวัน จนถึงกลางคืนตลอดยามต้น นอนในยามกลาง ๔ ชั่วโมง ต่อจากนั้นลุกขึ้นเดินจงกรม นั่งสมาธิ ชำระจิตให้สะอาดจนตลอดยามสุดท้าย

ในกรณีของบุคคลผู้ได้ชื่อว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ นั้น ปฐมยามเดินจงกรมและนั่งสมาธิ มัชฌิมยามนอนดุจราชสีห์ และปัจฉิมยามเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เหมือนดังที่กล่าวไว้แล้วว่า ชาคริยานุโยค การประกอบความเพียรโดยการตื่นอยู่

ผู้ที่ปฏิบัติซึ่งมีความเพียรเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ต้องเป็นผู้ไม่ประมาทอย่างยิ่ง เพราะเวลาที่หลับน้อยนัก แต่ท่านไม่ได้ทำกิจอย่างหยาบ

เมื่อศึกษาเรื่องการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องแล้ว จะพึงศึกษาขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรในขั้นตอนต่อไป

๓.๕ การประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ

พระผู้มีพระภาคตรัสกับคณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า

“พราหมณ์! ในกาลใดภิกษุเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”[๖๔]

มีข้อวินิจฉัยตามพระบาลีและอรรถกถา ดังต่อไปนี้

สติสมฺปชญฺเณน สมนฺนาคโต หมายถึง เป็นผู้ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะในฐานะทั้ง ๗ มีการก้าวไปและการถอยกลับ เป็นต้น[๖๕] ผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะในฐานะทั้ง ๗ คือการทำความรู้สึกตัว ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการก้าวไป ถอยกลับ ๑
เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการแลดู เหลียวดู ๑
เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการคู้เข้า เหยียดออก ๑
เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ๑
เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ๑
เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ๑
เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด และการนิ่ง ๑

สติ คือความตามระลึก ความหวนระลึก สติ คือกิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ คือสตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ

ในคำว่า มีสัมปชัญญะ ได้แก่ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด การวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้

---

[๖๔] ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐, ม.อุ.(บาลี) ๑๔/๗๕/๕ ยโต โข พฺราหฺมณ ภิกฺขุ ชาคริยํ อนุยุตฺโต โหติ, ตเมนํ ตถาคโต อุตฺตรึ วิเนติ “เอหิ ตฺวํ ภิกฺขุ สติสมฺปชญฺเณน สมนฺนาคโต โหหิ, อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี, อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี, สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี, อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี, คเต จิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี”ติ.

[๖๕] ที.สี.อ.(ไทย) ๑/๑/๔๑๓.

ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ

ภิกษุเป็นผู้เข้าถึงแล้ว ฯลฯ ประกอบด้วยสตินี้และสัมปชัญญะนี้ ด้วยประการฉะนี้ ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการก้าวไป ถอยกลับ ๑ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการแลดู เหลียวดู ๑[๖๖] เป็นต้น

อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต หมายถึง การไป เรียกว่า อภิกกันตะ ก้าวไป, การกลับ เรียกว่า ปฏิกกันตะ ก้าวกลับ แม้ทั้ง ๒ นั้น ย่อมปรากฏได้ในอิริยาบถ ๔

ในการไป เมื่อนำกายไปข้างหน้าก่อน ชื่อว่า ก้าวไป เมื่อถอยกลับ ชื่อว่า ก้าวกลับ

แม้ในการยืน ผู้ที่ยืนนั่นแหละ น้อมกายไปข้างหน้า ชื่อว่า ก้าวไป เอนกายไปข้างหลัง ชื่อว่า ก้าวกลับ แม้ในการนั่ง ผู้ที่นั่งนั่นแหละ ชะโงกหน้าไปยังส่วนข้างหน้าของอาสนะ ชื่อว่า ก้าวไป เมื่อถอยไปยังส่วนที่เป็นส่วนข้างหลัง ชื่อว่า ก้าวกลับ แม้ในการนอนก็เช่นกัน

สมฺปชานการี โหติ หมายถึง กระทำกิจทั้งปวงด้วยสัมปชัญญะ หรือกระทำสัมปชัญญะนั่นเอง ด้วยว่า ภิกษุนั้นย่อมกระทำสัมปชัญญะอยู่เสมอในการก้าวไป เป็นต้น มิได้เว้นสัมปชัญญะในกาลไหนๆ

๓.๕.๑ สัมปชัญญะ ๔ สัมปชัญญะในพระบาลีนั้นมี ๔ อย่าง

๑. สาตถกสัมปชัญญะ
๒. สัปปายสัมปชัญญะ
๓. โคจรสัมปชัญญะ
๔. อสัมโมหะสัมปชัญญะ

ใน ๔ อย่างนั้น เมื่อจิตคิดจะไปเกิดขึ้น ยังไม่ทันไปตามที่คิด ใคร่ครวญถึงประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ ว่า การไปที่นั้นจะมีประโยชน์แก่เราหรือไม่หนอ แล้วใคร่ครวญประโยชน์ ชื่อว่าสาตถกสัมปชัญญะ

---

[๖๖] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๓-๕๒๕/๓๙๒-๓๙๓.

คำว่า ประโยชน์ ในสาตถกสัมปชัญญะ คือ ความเจริญฝ่ายธรรม โดยได้เห็นพระเจดีย์ เห็นต้นพระศรีมหาโพธิ เห็นพระสงฆ์ เห็นพระเถระและเห็นอสุภ เป็นต้น ด้วยว่า ภิกษุนั้นยังปีติมีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ให้เกิดขึ้น แม้เพราะเห็นพระเจดีย์หรือต้นพระศรีมหาโพธิ ยังปีติซึ่งมีพระสงฆ์เป็นอารมณ์ให้เกิดขึ้นเพราะเห็นพระสงฆ์ พิจารณาปีตินั้นแหละโดยความเป็นของสิ้นไปเสื่อมไป ย่อมบรรลุพระอรหัต เห็นพระเถระทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโอวาทของพระเถระเหล่านั้น เห็นอสุภยังปฐมฌานให้เกิดขึ้นในอสุภนั้น พิจารณาอสุภนั้นแหละโดยความเป็นของสิ้นไปเสื่อมไปย่อมบรรลุพระอรหัต เพราะเหตุนั้น ท่านจึงเรียกการเห็นสิ่งเหล่านั้นว่ามีประโยชน์

แต่อาจารย์บางกลุ่มกล่าวว่า ความเจริญแม้ฝ่ายอามิส (เครื่องล่อใจ เหยื่อ สิ่งของ) ก็มีประโยชน์เหมือนกัน เพราะอาศัยอามิสนั้นจึงปฏิบัติเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์

ส่วนในการก้าวไปนั้น ภิกษุใคร่ครวญถึงสัปปายะ และอสัปปายะ แล้วใคร่ครวญสัปปายะ ชื่อว่าสาตถกสัมปชัญญะ ข้อนี้เป็นอย่างไร จะกล่าวถึงการเห็นพระเจดีย์มีประโยชน์ก่อน ถ้าบริษัทประชุมกันในที่ ๑๐ โยชน์ ๑๒ โยชน์ เพื่อบูชาใหญ่พระเจดีย์ ทั้งหญิงทั้งชายปรับตกแต่งกายตามสมควรแก่สมบัติของตน ราวกะภาพจิตรกรรม พากันเดินไปมาในที่นั้น โลภะย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้นเพราะอารมณ์ที่น่าปรารถนา ปฏิฆะ (ความขัดใจ แค้นเคือง ได้แก่ความที่จิตหงุดหงิดด้วยอำนาจโทสะ) เพราะอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา โมหะย่อมเกิดขึ้นเพราะไม่พิจารณา ย่อมต้องอาบัติเพราะกายสังสัคคะก็มี ย่อมเป็นอันตรายแก่ชีวิตและพรหมจรรย์ก็มี ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ ที่นั้นจึงเป็นอสัปปายะ เพราะไม่มีอันตรายอย่างที่กล่าวมาแล้วที่นั้นเป็นสัปปายะ แม้ในการเห็นต้นพระศรีมหาโพธิก็เช่นเดียวกัน

แม้การเห็นพระสงฆ์ก็มีประโยชน์ ถ้าประชาชนทั้งหลายสร้างมณฑปใหญ่ภายในหมู่บ้าน ชวนกันฟังธรรมตลอดคืน ย่อมมีทั้งชุมชน ทั้งอันตราย โดยประการที่กล่าวแล้ว ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ ที่นั้นจึงเป็นอสัปปายะ เพราะไม่มีอันตรายที่นั้นจึงเป็นสัปปายะ แม้ในการเห็นพระเถระที่มีบริษัทบริวารมากก็เช่นเดียวกัน

แม้การเห็นอสุภก็มีประโยชน์ ดังเรื่องนี้ เพื่อแสดงประโยชน์นั้น มีเรื่องเล่าว่า ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งพาสามเณรไปหาไม้สีฟัน สามเณรหลีกจากทางเดินไปข้างหน้า เห็นอสุภ ยังปฐมฌานให้เกิด ทำปฐมฌานนั้นให้เป็นบาท พิจารณาสังขารทั้งหลาย ทำให้แจ้งผลทั้ง ๓ แล้วยืนกำหนดกรรมฐานเพื่อต้องการมรรคผลชั้นสูง ภิกษุหนุ่มเมื่อไม่เห็นสามเณร ก็เรียกว่า สามเณร! สามเณรนั้นคิดว่าจำเดิมแต่กาลที่เราบรรพชา ไม่เคยมีการให้เรียกถึงสองครั้งสำหรับ

ภิกษุ เราจักยังคุณวิเศษชั้นสูงให้บังเกิดแม้ในวันอื่น ดังนั้นจึงได้ขานรับว่า "อะไรขอรับ" เมื่อภิกษุหนุ่มเรียกว่า มานี่ ด้วยคำเดียวเท่านั้น สามเณรนั้นก็มา กล่าวว่า ท่านขอรับ ขอท่านจงเดินไปตามทางนี้ก่อน แล้วยืนหันหน้าไปทางทิศตะวันออก แลดูตรงที่ที่กระผมยืนอยู่สักครู่เถิด ภิกษุนั้นกระทำตามนั้น ได้บรรลุคุณวิเศษที่สามเณรนั้นบรรลุแล้วเหมือนกัน อสุภเดียวเกิดประโยชน์แก่ชน ๒ คน

อสุภนี้แม้มีประโยชน์อย่างนี้ก็จริง แต่อสุภหญิงเป็นอสัปปายะแก่ชาย และอสุภชายเป็นอสัปปายะแก่หญิง อสุภที่เป็นสภาคกัน (เพศเดียวกัน) เท่านั้น เป็นสัปปายะ การใคร่ครวญสัปปายะอย่างนี้ ชื่อว่าสัปปายสัมปชัญญะ

การเลือกอารมณ์กรรมฐานที่ตนพอใจในบรรดากรรมฐาน ๓๘ อย่าง แล้วยึดอารมณ์นั้นเท่านั้นไปในที่ที่ภิกขาจาร ของภิกษุผู้ใคร่ครวญถึงประโยชน์และสัปปายะอย่างนี้ ชื่อว่าโคจรสัมปชัญญะ

เพื่อความแจ่มแจ้งในโคจรสัมปชัญญะ มีอธิบายดังต่อไปนี้

ภิกษุบางรูปในศาสนานี้ นำไปแต่ไม่นำกลับ บางรูปนำกลับแต่ไม่นำไป บางรูปไม่นำไปและไม่นำกลับ บางรูปนำไปด้วยและนำกลับด้วย ในบรรดาภิกษุ ๔ จำพวกนั้น ภิกษุใดชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องกั้นด้วยการจงกรม และด้วยการนั่งในกลางวัน ตอนปฐมยามในกลางคืนก็ปฏิบัติอย่างนั้น นอนในมัชฌิมยาม ยังกาลให้ล่วงไปด้วยการนั่งและการจงกรมแม้ในปัจฉิมยาม กระทำวัตรที่ลานพระเจดีย์และลานพระศรีมหาโพธิก่อนทีเดียว รดน้ำที่ต้นพระศรีมหาโพธิ ตั้งน้ำฉันน้ำใช้ไว้ ประพฤติสมาทานขันธกวัตรทุกอย่าง (เรื่องราวเกี่ยวกับพระวินัย) อาจริยวัตรและอุปัชฌายวัตร ภิกษุนั้นทำสรีระบริกรรมแล้วเข้าสู่เสนาสนะ ให้ร่างกายได้รับไออุ่นชั่ว ๒-๓ กลับ แล้วประกอบเนืองๆ ซึ่งกรรมฐาน ลุกขึ้นในเวลาภิกขาจาร ถือบาตรและจีวร โดยกำหนดกรรมฐานเป็นหลักนั่นเทียว ออกจากเสนาสนะใส่ใจถึงกรรมฐานอยู่อย่างนั้น ไปลานพระเจดีย์ หากเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานอยู่ ก็เจริญพุทธานุสสติกรรมฐานนั้นเรื่อยไป ไม่ละกรรมฐานนั้น เข้าไปสู่ลานพระเจดีย์ หากเจริญกรรมฐานอื่นอยู่ พักกรรมฐานนั้น เหมือนวางสิ่งของที่ถือมาไว้ ณ เชิงบันได ยึดปีติมีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ ขึ้นสู่ลานพระเจดีย์ หากเจดีย์ใหญ่ทำประทักษิณ ๓ ครั้ง แล้วพึงไหว้ทั้ง ๔ ทิศ หากเจดีย์เล็กพึงทำประทักษิณอย่างนั้นนั่นแหละแล้วไหว้ในทิศทั้ง ๘ เมื่อไหว้พระเจดีย์แล้ว ไปถึงลานต้นพระศรีมหาโพธิพึงแสดงความเคารพไหว้พระศรีมหาโพธิ ดุจอยู่เฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคเจ้าฉะนั้น ภิกษุนั้นไหว้พระเจดีย์และพระศรีมหาโพธิอย่างนี้

แล้ว พึงถือเอากรรมฐานที่ตนพักไว้ ดุจคนไปยังที่เก็บของไว้ ถือเอาสิ่งของที่เก็บไว้ฉะนั้น เมื่อใกล้หมู่บ้านก็ครองจีวรโดยกำหนดกรรมฐานเป็นหลักนั้นเข้าไปยังหมู่บ้านเพื่อบิณฑบาต

ครั้งนั้น ชนทั้งหลายเห็นภิกษุ ก็ออกมาต้อนรับด้วยความยินดีว่า พระคุณเจ้าของเรามาแล้ว รับบาตรนิมนต์ให้นั่งบนโรงฉัน หรือบนเรือน ถวายข้าวยาคูชั่วระยะเวลาที่ภัตตาหารยังไม่เสร็จ ก็ล้างเท้า ทาน้ำมัน นั่งข้างหน้าถามปัญหาบ้าง ขอฟังธรรมบ้าง

พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า ถ้าแม้เขาไม่ขอให้แสดงธรรม ก็พึงแสดงธรรมกถาทีเดียวเพื่อสงเคราะห์ประชาชน

จริงอยู่ ธรรมกถาที่นอกเหนือไปจากกรรมฐานย่อมไม่มี เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นเมื่อกล่าวธรรมกถาโดยกำหนดกรรมฐานเป็นหลักนั่นเทียว แม้เมื่อกระทำอนุโมทนาลากลับพวกชนเหล่านั้นตามไปส่ง ออกจากหมู่บ้านแล้ว ให้ชนเหล่านั้นกลับสู่บ้านของตน ณ ตรงที่นั้น แล้วภิกษุเดินไปตามทาง ครั้งนั้นสามเณรและภิกษุหนุ่มที่ออกมาก่อน ได้ฉันภัตตาหารที่นอกบ้านเสร็จแล้ว เห็นภิกษุรูปนั้นจึงไปต้อนรับ รับบาตรและจีวรของท่าน สามเณรและภิกษุหนุ่มรูปนั้นถามท่านว่า คนเหล่านั้นเป็นอะไรกับท่าน เกี่ยวข้อง เป็นญาติข้างมารดาหรือเป็นญาติข้างบิดา ภิกษุนั้นกล่าวว่า พวกท่านเห็นอะไรจึงถาม สามเณรและภิกษุหนุ่มตอบว่า เห็นพวกเขาเหล่านั้นรักนับถือท่านมาก ภิกษุนั้นกล่าวสรรเสริญชาวบ้านเหล่านั้น นี้เรียกว่า นำไปแต่ไม่นำกลับ

ส่วนภิกษุใดกระทำวัตรปฏิบัติมีประการดังกล่าวแล้ว ไฟธาตุย่อยอาหารเผาอาหารใหม่หมดแล้วก็เผากระเพาะอาหาร เหงื่อไหลท่วมตัว กรรมฐานไม่ขึ้นสู่วิถีได้ ภิกษุนั้นถือบาตรจีวรก่อนแล้วไหว้พระเจดีย์โดยเร็วทีเดียว แล้วเข้าไปยังหมู่บ้านเพื่อขอยาคู ในเวลาฝูงโคออกจากคอก(เช้ามืด) ได้ยาคูแล้วไปฉันยังโรงฉันตอนนั้นพอภิกษุกลืนยาคูลงไปได้ ๒-๓ คำ เตโชธาตุที่เกิดแต่กรรมไม่เผากระเพาะอาหารหันมาเผาอาหารใหม่ ภิกษุนั้นถึงความดับความเร่าร้อนแห่งเตโชธาตุดุจได้อาบน้ำตั้งร้อยหม้อ ฉันยาคูโดยกำหนดกรรมฐานเป็นหลัก ล้างบาตรและบ้วนปากแล้ว เจริญกรรมฐานเรื่อยไปในระหว่างที่ยังมิได้ฉันภัตตาหาร เที่ยวบิณฑบาตในที่ที่ยังมิได้ไป ฉันอาหารโดยกำหนดกรรมฐานเป็นหลัก ต่อแต่นั้นก็ถือเอากรรมฐานที่ตนปฏิบัติอยู่ตรงเป้าหมายทีเดียว นี้เรียกว่า นำกลับแต่ไม่นำไป ภิกษุทั้งหลายที่ฉันยาคูแล้วเริ่มเจริญวิปัสสนาได้บรรลุพระอรหัตในพระพุทธศาสนาเช่นนี้ มีมากจนนับไม่ถ้วนในเกาะลังกา โรงฉันตามหมู่บ้านนั้นๆ ไม่มีอาสนะใดเลยที่ภิกษุนั่งฉันยาคูแล้วไม่บรรลุพระอรหัต

ภิกษุที่อยู่ด้วยความประมาท ทอดทิ้งธุระ ทำลายวัตรที่จะพึงกระทำ มีจิตตรึงแน่นด้วยเจโตขีลธรรม ๕ อย่าง ไม่กระทำความสำคัญแม้ว่ากรรมฐานมีอยู่ เข้าไปบิณฑบาตยังหมู่บ้าน เดินคลุกคลีไปกับคฤหัสถ์บ้าง กินอยู่ปะปนกับคฤหัสถ์บ้าง ซึ่งไม่สมควร เป็นผู้ไม่ปฏิบัติกรรมฐานออกไป นี้เรียกว่า ไม่นำไปและไม่นำกลับ

ภิกษุใด นำไปด้วยและนำกลับด้วย ภิกษุนั้น ชื่อว่าภิกษุผู้ประพฤติคตปัจจาคติกวัตร (ขาไปก็เจริญกรรมฐาน ขากลับก็เจริญกรรมฐาน)[๖๗] ดุจพระมหาปุสสเทวเถระผู้อยู่ ณ อาลินทกวิหาร และภิกษุ ๕๐ รูป ผู้จำพรรษา ณ กลัมพติตถวิหาร(ตัวอย่างพระอรหันต์ บทที่ ๔ หน้า ๑๓๕ - ๑๓๗) ในข้อปฏิบัติ ๔ ข้อนี้ ภิกษุใดทั้งนำไปและนำกลับ โคจรสัมปชัญญะของภิกษุนั้น ย่อมเป็นอันถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติ[๖๘]

ความไม่หลงในการก้าวไปชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ ปุถุชนผู้อันธพาล เมื่อก้าวไป ย่อมหลงผิดว่าตนก้าวไปการก้าวไปนี้ตนทำให้เกิดขึ้น ว่าเราก้าวไป การก้าวไปเราทำให้เกิดขึ้น ดังนี้ ฉันใด ภิกษุในศาสนานี้ไม่หลงผิดฉันนั้น เมื่อจิตที่คิดว่าเราจะก้าวไปเกิดขึ้น วาโยธาตุซึ่งเกิดแต่จิต ย่อมยังวิญญัติให้เกิดขึ้น คือย่อมเกิดขึ้นด้วยจิตนั่นเอง ดังนั้นร่างกระดูกที่สมมติว่ากายนี้ ย่อมก้าวเดินไปด้วยอำนาจความแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดแต่พลังของจิต ด้วยประการฉะนี้ เมื่อร่างกระดูกนั้นก้าวเดินไปอย่างนี้ ในขณะที่ยกเท้าขึ้นแต่ละข้าง ธาตุทั้ง ๒ คือ ปฐวีธาตุและอาโปธาตุย่อมอ่อนกำลังลง ส่วน ๒ ธาตุนอกนี้ย่อมมีกำลังขึ้น ในขณะที่หย่อนเท้าลงธาตุทั้ง ๒ คือเตโชธาตุ วาโยธาตุย่อมอ่อนกำลังลง ส่วนอีก ๒ ธาตุนอกนี้ย่อมมีกำลังยิ่งขึ้น ในขณะที่ปลายเท้าจดพื้นและเหยียบเต็มฝ่าเท้าก็เช่นเดียวกัน รูปธรรมและอรูปธรรมที่เป็นไปในขณะที่ยกเท้าขึ้น ย่อมไม่ถึงขณะแห่งการเคลื่อนเท้า รูปธรรมและนามธรรมที่เป็นไปในขณะที่เคลื่อนเท้า ย่อมไม่ถึงขณะแห่งการก้าวไปข้างหน้าเหมือนกัน สภาวะที่เป็นไปในขณะที่ก้าวไปข้างหน้าย่อมไม่ใช่สภาวะขณะที่หย่อนเท้าลง สภาวะที่เป็นไปในขณะที่หย่อนเท้าลง ย่อมไม่ใช่สภาวะขณะที่ปลายเท้าจดพื้น สภาวะที่เป็นไปในขณะที่ปลายเท้าจดพื้น ย่อมไม่ใช่สภาวะขณะที่เหยียบเต็มฝ่าเท้า รูปธรรมและอรูปธรรมย่อมเป็นตอนๆ เป็นท่อนๆ เป็นเขตๆ ดับไปในอิริยาบถนั้นๆ นั่นเอง เหมือนเมล็ดงาที่ใส่ลงในกระเบื้องร้อนย่อมแตกเป๊าะแป๊ะๆ ในการก้าวไปเป็นต้นนั้น ใครคนหนึ่งก้าวเดินไปหรือการก้าวเดินไปของใครคนหนึ่ง

---

[๖๗] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๑๖-๔๒๒.

[๖๘] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๒๗.

โดยปรมัตถ์แล้ว ธาตุทั้งหลายเท่านั้นเดิน ธาตุทั้งหลายเท่านั้นยืน ธาตุทั้งหลายเท่านั้นนั่ง ธาตุทั้งหลายเท่านั้นนอน ก็ในส่วน(แห่งอิริยาบถ) นั้นๆ จิตดวงอื่นเกิดขึ้น จิตดวงอื่นดับไป พร้อมกับรูปเป็นไปอยู่เหมือนกระแสน้ำไหลติดต่อกันไปไม่ขาดสายฉะนั้น ดังนี้ ความไม่หลงในการก้าวเดินไปเป็นต้นอย่างนี้ ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ[๖๕]

อาโลกิเต วิโลกิเต การเพ่งดูไปข้างหน้า ชื่ออาโลกิตะ การเพ่งไปทิศเฉียง ชื่อวิโลกิตะ อิริยาบถอื่นๆ ที่ชื่อว่าโอโลกิตะ อุลโลกิตะ และอวโลกิตะ ก็คือการดูข้างล่าง ข้างบน ข้างหลัง การดูเหล่านั้น ท่านมิได้ถือเอาในที่นี้ แต่โดยการถือเอาตามความเหมาะสม ท่านถือเอาการแลดูสองอย่างนี้เท่านั้น อนึ่ง การแลดูเหล่านั้นทั้งหมด ท่านถือตามนัยนี้ ในการมองดูสองอย่างนั้น เมื่อจิตที่คิดว่า เราจักมองดูไปข้างหน้า ดังนี้ เกิดขึ้น ยังมิทันมองไปด้วยอำนาจจิตใคร่ครวญถึงประโยชน์ ชื่อสาตถกสัมปชัญญะ สาตถกสัมปชัญญะพึงดูท่านพระนันทะเป็นตัวอย่าง สมจริงดังคำที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่า นันทะจะพึงแลดูทิศตะวันออก เธอย่อมรวบรวมใจทั้งหมดแลดูทิศตะวันออกว่า เมื่อเราแลดูทิศตะวันออกอย่างนี้ อกุศลธรรมอันลามก คืออภิชฌาและโทมนัส ไม่พึงไหลไปตาม ดังนี้ ย่อมชื่อว่าเป็นผู้มีสาตถกสัมปชัญญะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่านันทะจะพึงแลดูทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง เธอย่อมรวบรวมใจทั้งหมดพิจารณาดูทิศเฉียงว่า เมื่อเราแลดูทิศเฉียงอย่างนี้ ดังนี้ ย่อมชื่อว่าเป็นผู้มีสาตถกสัมปชัญญะ” อีกอย่างหนึ่ง แม้ในที่นี้ก็พึงทราบว่า การเพ่งดูไปข้างหน้าและการเพ่งดูไปตามทิศที่เป็นสาตถกสัมปชัญญะ และเป็นสัปปายสัมปชัญญะ โดยการเห็นพระเจดีย์ เป็นต้น

ส่วนโคจรสัมปชัญญะ คือการไม่ทิ้งกรรมฐานนั่นเอง เพราะฉะนั้น การเพ่งดูไปข้างหน้าและการเพ่งดูไปตามทิศ ในพระบาลีนี้ ภิกษุผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ยึดขันธ์ ธาตุ อายตนะเป็นอารมณ์ พึงกระทำด้วยอำนาจกรรมฐานของตนนั่นเทียว หรือฝ่ายภิกษุผู้เจริญสมถกรรมฐานยึดกสิณเป็นต้นเป็นอารมณ์ พึงกระทำโดยกำหนดกรรมฐานเป็นหลักทีเดียว ชื่อว่าพิจารณาตนภายในร่างกาย ที่เพ่งดูไปข้างหน้าหรือที่เพ่งดูไปตามทิศย่อมไม่มี พอเกิดความคิดว่าเราจักแลดูไปข้างหน้า ดังนี้ วาโยธาตุซึ่งมีจิตเป็นสมุฏฐานพร้อมด้วยจิตดวงนั้นนั่นแล ยังวิญญัติให้เกิด ย่อมเกิดขึ้น หนังตาล่างหดลง หนังตาบนเลิกขึ้น ด้วยอำนาจความแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดแต่พลังงานของจิต ด้วยประการฉะนี้ จะมีใครๆ ชื่อว่าเที่ยวไปด้วย

---

[๖๕] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๒๗-๔๒๘.

เครื่องจักรยนต์ก็หาไม่ ต่อจากนั้น จักขุวิญญาณย่อมยังทัสสนกิจให้สำเร็จและเกิดขึ้นดังนี้ การรู้ชัดอย่างนี้ ชื่อว่าอสัมโมหสัมปชัญญะ อนึ่ง อสัมโมหสัมปชัญญะในพระบาลีนี้ พึงทราบด้วยการกำหนดเหตุตัวเดิม เหตุจรมา และเหตุเกิดชั่วขณะ แต่พึงทราบโดยกำหนดรู้เหตุตัวเดิมก่อน

ภวังคกิจ อาวัชชนกิจ ทัสสนกิจ สัมปฏิจฉันนกิจ
สันตีรณกิจ โวฏฐัพพนกิจ และชวนกิจ เป็นที่ ๗ ย่อมเกิดขึ้น

ในวิถีจิตเหล่านั้น ภวังคจิตยังกิจอันเป็นองค์แห่งอุปปัตติภพให้สำเร็จเกิดขึ้น กิริยามโนธาตุรำพึงถึงภวังคจิตนั้นยังอาวัชชนกิจให้สำเร็จเกิดขึ้น หลังจากกิริยามโนธาตุดับ จักขุวิญญาณย่อมยังทัสสนกิจให้สำเร็จเกิดขึ้น หลังจากจักขุวิญญาณดับแล้ว วิบากมโนธาตุย่อมยังสัมปฏิจฉันนกิจให้สำเร็จเกิดขึ้น หลังจากวิบากมโนธาตุดับแล้ว วิบากมโนวิญญาณธาตุย่อมยังสันตีรณกิจให้สำเร็จเกิดขึ้น หลังจากวิบากมโนวิญญาณธาตุดับแล้ว กิริยามโนวิญญาณธาตุย่อมยังโวฏฐัพพนกิจให้สำเร็จเกิดขึ้น หลังจากกิริยามโนวิญญาณธาตุดับแล้ว ชวนจิตย่อมแล่นไป ๗ ครั้งในวิถีจิตเหล่านั้นแม้ในชวนจิตที่ ๑ ย่อมไม่มีการแลไปข้างหน้าและการแลไปตามทิศด้วยอำนาจความกำหนัดขัดเคืองและความหลงว่านี้เป็นหญิง นี้เป็นชาย . . . แม้ในทุติยชวนะ . . . และในสัตตมชวนะก็อย่างนั้น ก็เมื่อวิถีจิตเหล่านั้นแตกดับตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด เหมือนเหล่าทหารในสนามรบ ชื่อว่าการแลและการเหลียวด้วยอำนาจความกำหนัดเป็นต้นว่า นี้เป็นหญิง นี้เป็นชาย จึงมีขึ้น

อสัมโมหสัมปชัญญะ ในการแลและการเหลียวนี้ด้วยอำนาจการกำหนดรู้เหตุตัวเดิม(ปฐมเหตุ) พึงทราบเพียงเท่านี้ก่อน[๗๐]

พึงทราบวินิจฉัยในจักษุทวาร ก็เมื่อรูปารมณ์มาปรากฏ หลังจากภวังคจิตไหว เมื่อวิถีจิตมีอาวัชชนจิตเป็นต้นเกิดขึ้นและดับไปด้วยอำนาจทำกิจของตนให้สำเร็จ ในที่สุดชวนจิตย่อมเกิด ชวนจิตนั้นเป็นดุจบุรุษผู้จรมาในจักษุทวาร อันเป็นเพียงดังเรือนของอาวัชชนจิตเป็นต้นที่เกิดขึ้นก่อน เมื่อบุรุษผู้จรมานั้นเข้าไปในเรือนของผู้อื่นเพื่อจะขอสิ่งของอะไรๆ แม้เมื่อพวกเจ้าของเรือนนิ่งอยู่ ก็ไม่ควรใช้อำนาจ ฉันใด แม้เมื่ออาวัชชนจิตเป็นต้น ไม่กำหนัด ไม่ขัดเคือง ไม่หลงในจักษุทวารอันเป็นเพียงดังเรือนของอาวัชชนจิตเป็นต้น ก็ไม่ควรกำหนัดขัด

---

[๗๐] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๒๘-๔๓๐.

เคืองและหลง ฉันนั้น พึงทราบอสัมโมหสัมปชัญญะด้วยอำนาจความเป็นเสมือนผู้จรมา[๗๑] จิตทั้งหลายมีโวฏฐัพพนจิตเป็นที่สุดเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นในจักษุทวาร จิตเหล่านั้นย่อมดับไปในจักษุทวารนั่นเอง พร้อมกับสัมปยุตตธรรม ย่อมไม่เห็นซึ่งกันและกัน ฉะนั้น จิตนอกนี้จึงเป็นจิตที่มีอยู่ชั่วขณะ ในข้อนั้นมีอธิบายดังนี้ ในเรือนหลังหนึ่งเมื่อคนทั้งหลายตายกันหมดแล้ว เหลืออยู่คนเดียวซึ่งจะต้องตายในขณะนั้นเอง ย่อมไม่อภิรมย์ในการฟ้อนรำ ขับร้อง เป็นต้น ฉันใด เมื่ออาวัชชนจิตเป็นต้นอันเป็นตัวสัมปยุตในทวารหนึ่งดับไปในที่นั้น ชื่อว่าการอภิรมย์ด้วยอำนาจความขัดเคืองและความหลง ก็ไม่ควรแม้แก่ชวนจิตที่ยังเหลือ ซึ่งจะต้องดับในขณะนั้นเอง ฉันนั้น พึงทราบอสัมโมหะสัมปชัญญะด้วยอำนาจความเป็นไปชั่วขณะ[๗๒]

อนึ่ง อสัมโมหสัมปชัญญะนี้ พึงทราบด้วยอำนาจการพิจารณาเป็นขันธ์ อายตนะ ธาตุ และปัจจัย

ในประเด็นนี้ จักษุและรูปจัดเป็นรูปขันธ์ ทัสสนะเป็นวิญญาณขันธ์ เวทนาที่สัมปยุตด้วยวิญญาณขันธ์นั้นเป็นเวทนาขันธ์ สัญญาจัดเป็นสัญญาขันธ์ สัมปยุตตธรรมมีผัสสะเป็นต้น เป็นสังขารขันธ์ การแลเหลียว ย่อมปรากฏได้เพราะขันธ์ ๕ เหล่านี้ประชุมกันด้วยประการฉะนี้ ในการแลและการเหลียวนั้น ใครคนหนึ่งแลไปข้างหน้า ใครคนหนึ่งเหลียวไปข้างหลัง จักษุก็เหมือนกัน จัดเป็นจักขวายตนะ รูปเป็นรูปายตนะ ทัสสนะเป็นมนายตนะ สัมปยุตตธรรมทั้งหลายมีเวทนาเป็นต้นเป็นธรรมายตนะ การแลไปข้างหน้าและการแลไปตามทิศ ย่อมปรากฏเพราะอายตนะ ๔ เหล่านี้ประชุมกัน ด้วยประการฉะนี้ ในการแลไปข้างหน้าและการแลไปตามทิศนั้น ใครคนหนึ่งแลไปข้างหน้า ใครคนหนึ่งเหลียวไปข้างหลัง จักษุจัดเป็นจักษุธาตุ รูปเป็นรูปธาตุ ทัสสนะเป็นจักขุวิญญาณธาตุ การแลไปข้างหน้า และการแลไปตามทิศย่อมปรากฏเพราะธาตุ ๔ เหล่านี้ประชุมกัน ด้วยประการฉะนี้ ในการแลไปข้างหน้าและการแลไปตามทิศนั้น ใครคนหนึ่งแลไปข้างหน้า ใครคนหนึ่งเหลียวไปข้างหลัง จักษุเป็นนิสสยปัจจัย รูปเป็นอารัมมณปัจจัย อาวัชชนจิตเป็นอนันตรปัจจัย สมนันตรปัจจัย อุปนิสสยปัจจัย นัตถิปัจจัยและวิคตปัจจัย อาโลกะเป็นอุปนิสสยปัจจัย เวทนาเป็นต้นเป็นสหชาตปัจจัยเป็นต้น การแลไปข้างหน้าและการแลไปตามทิศย่อมปรากฏเพราะปัจจัยเหล่านี้ประชุมกัน

---

[๗๑] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๓๑.

[๗๒] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๓๑.

ในการแลไปข้างหน้าและการแลไปตามทิศนั้น ใครคนหนึ่งแลไปข้างหน้า ใครคนหนึ่งเหลียวไปข้างหลัง อสัมโมหสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้าและการแลไปตามทิศนี้พึงทราบด้วยอำนาจการพิจารณาเป็นขันธ์ อายตนะ ธาตุ และปัจจัย อย่างนี้[๗๓]

สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต ความว่า คู้เข้าหรือเหยียดออกแห่งอิริยาบถปัพพะทั้งหลาย การใคร่ครวญประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ เพราะการคู้เข้าหรือเหยียดออกของมือเท้าเป็นปัจจัย แล้วใคร่ครวญแต่ประโยชน์ โดยมิได้คู้เข้าหรือเหยียดออกด้วยอำนาจจิตเลย ชื่อว่าสาตถกสัมปชัญญะในการคู้เข้าหรือเหยียดออกนั้น ทุกๆ ขณะที่ภิกษุยืนคู้หรือเหยียดมือและเท้านานเกินไป เวทนาย่อมเกิดขึ้นในการคู้หรือเหยียดนั้น จิตย่อมไม่ได้อารมณ์เป็นหนึ่ง กรรมฐานย่อมจะเสียไป ภิกษุนั้นย่อมจะไม่บรรลุคุณวิเศษ แต่เมื่อเวลาภิกษุคู้เข้าพอดี เหยียดออกพอดี เวทนานั้นๆ ย่อมไม่เกิดขึ้น จิตย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง กรรมฐานย่อมถึงความสำเร็จ เธอย่อมบรรลุคุณวิเศษได้ การใคร่ครวญประโยชน์และมิใช่ประโยชน์พึงทราบอย่างนี้

อนึ่ง แม้เมื่อมีประโยชน์ การใคร่ครวญถึงอารมณ์สัปปายะและอสัปปายะแล้วใคร่ครวญแต่อารมณ์ที่เป็นสัปปายะ ชื่อว่า สัปปายสัมปชัญญะ ดังมีเรื่องเล่าว่า ภิกษุหนุ่มหลายรูปสวดมนต์อยู่ที่ลานพระเจดีย์ ภิกษุณีสาวหลายรูปฟังธรรมอยู่ข้างหลังภิกษุเหล่านั้น บรรดาภิกษุเหล่านั้น ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่ง เหยียดมือออกไปถูกกายภิกษุณีเข้า จึงต้องลาสิกขามาเป็นคฤหัสถ์เพราะเหตุนั้นเอง ภิกษุอีกรูปหนึ่งได้เหยียดเท้าไปที่จอมปลวก ถูกอสรพิษกัด อีกรูปหนึ่งเหยียดแขนไปที่ไม้แขวนมุ้ง ถูกงูเขียวกัด เพราะฉะนั้น ภิกษุไม่ควรเหยียดมือเหยียดเท้าไปในที่อันเป็นอสัปปายะเช่นนี้ ควรเหยียดไปในที่อันเป็นสัปปายะ นี้เป็นสัปปายสัมปชัญญะ ในบทว่า สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต[๗๔]

โคจรสัมปชัญญะ มีเรื่องเล่าถึงพระมหาเถระนั่งอยู่ในที่พักกลางวัน สนทนาอยู่กับอันเตวาสิกทั้งหลาย คู้มือเข้ามาโดยเร็ว แล้วเหยียดออกไปไว้ที่เดิมอีก แล้วค่อยๆ คู้เข้า อันเตวาสิกทั้งหลายถามท่านว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ เหตุไรท่านจึงคู้มือเข้ามาโดยเร็ว แล้วเหยียดออกไปไว้ในที่เดิมอีก แล้วค่อยๆ คู้เข้า พระมหาเถระตอบว่า ดูก่อนอาวุโสทั้งหลาย ตั้งแต่เราเริ่มปฏิบัติกรรมฐานมา เราไม่เคยละทิ้งกรรมฐานคู้มือเลย แต่บัดนี้เราสนทนากับท่านทั้งหลายได้ละทิ้งกรรมฐานคู้มือเข้า เพราะฉะนั้นเราจึงได้เหยียดมือออกไปไว้ในที่เดิมอีกแล้วคู้เข้า

---

[๗๓] ที.สี.อ. (ไทย) ๔๓๑-๔๓๓.

[๗๔] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๓๓-๔๓๔.

อันเตวาสิกทั้งหลายได้ถวายสาธุการว่า ดีแล้ว ท่านอาจารย์ ขึ้นชื่อว่าภิกษุ ควรเป็นอย่างนี้ การไม่ละกรรมฐานแม้ในที่เช่นนี้ พึงทราบว่า ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ

ใครก็ตามที่คิดว่าตนคู้เข้าหรือเหยียดออก ย่อมไม่มี มีแต่การคู้เข้าหรือเหยียดออกด้วยความแผ่ไปแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่พลังจิต มีประการดังกล่าวแล้ว ดุจหุ่นยนต์เคลื่อนไหวมือเท้าได้ด้วยอำนาจการชักสายใย ก็การกำหนดรู้อย่างนี้ พึงทราบว่าอสัมโมหสัมปชัญญะในการคู้เข้าหรือเหยียดออกนี้ [๗๕]

การใช้สอยสังฆาฏิและจีวร และโดยการรับภิกษาด้วยบาตรเป็นต้น ชื่อว่า ธารณะ ในบทว่า สงฺฆาฏิปตฺตจีวรธารเณ การใช้สอยสังฆาฏิ บาตรและจีวรนั้นซึ่งจะวินิจฉัยการใช้สอยสังฆาฏิและจีวรก่อน

การที่ภิกษุนุ่งหรือห่มเที่ยวบิณฑบาตได้อามิสมา คือประโยชน์มีประการที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้โดยนัย เป็นต้นว่า เพื่อป้องกันหนาวดังนี้ ชื่อว่า ประโยชน์ พึงทราบสาตถกสัมปชัญญะด้วยอำนาจประโยชน์นั้น

จีวรเนื้อละเอียดเป็นสัปปายะแก่ภิกษุขี้ร้อนและมีกำลังน้อย จีวรเนื้อหนา ๒ ชั้นเป็นสัปปายะแก่ภิกษุขี้หนาว จีวรที่ตรงกันข้ามไม่เป็นสัปปายะ จีวรเก่าไม่เป็นสัปปายะแก่ภิกษุรูปใดเลย ด้วยว่า จีวรเก่านั้น ย่อมทำความกังวลแก่ภิกษุนั้น เพราะต้องคอยปะ เป็นต้น จีวรชนิดผ้าลายสองเป็นต้น เป็นที่ตั้งแห่งความโลภ ทำให้กังวลเหมือนกัน ด้วยว่า จีวรเช่นนั้นย่อมทำอันตรายแก่ภิกษุผู้อยู่ในป่ารูปเดียว และอาจทำอันตรายถึงชีวิตก็ได้ เพราะอาจมีผู้ประสงค์อยากได้จีวรนั้นและทำร้ายภิกษุเจ้าของจีวร

จีวรใดเกิดขึ้นด้วยอำนาจมิจฉาชีพ คือภิกษุได้จีวรมาในทางไม่ถูกต้อง เป็นต้น และจีวรใดเมื่อภิกษุนั้นใช้สอยแล้ว ก่อให้เกิดอกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อมไปแก่ภิกษุนั้น จีวรนั้นเป็นอสัปปายะโดยตรง จีวรที่ตรงกันข้ามเป็นสัปปายะ ในที่นี้พึงทราบสัปปายสัมปชัญญะ ด้วยอำนาจจีวรเป็นสัปปายะนั้น และพึงทราบโคจรสัมปชัญญะ ด้วยอำนาจการไม่ละกรรมฐาน

ใครก็ตามที่คิดว่าตนห่มจีวร ย่อมไม่มี มีแต่การห่มจีวรด้วยความแผ่ไปแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่พลังจิต มีประการดังกล่าวแล้วเท่านั้น ในจีวรและกายนั้น แม้จีวรก็ไม่มีเจตนา แม้กายก็ไม่มีเจตนา จีวรย่อมไม่รู้ว่าเราห่มกายไว้ แม้กายก็ไม่รู้ว่าเราถูกจีวรห่มไว้ ธาตุทั้งหลาย

---

[๗๕] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๓๔-๔๓๕.

เท่านั้นปิดหมู่ธาตุอยู่ เหมือนเอาผ้าเก่าห่อคัมภีร์ไว้ฉะนั้น เพราะฉะนั้น ภิกษุได้จีวรดี ก็ไม่ควรดีใจ ได้จีวรไม่ดี ก็ไม่ควรเสียใจ เหมือนอย่างว่า ที่จอมปลวก พระเจดีย์และต้นไม้ที่ศักดิ์สิทธิ์เป็นต้น คนบางพวกบูชาด้วยดอกไม้ของหอมธูปและผ้าเป็นต้น คนบางพวกไม่บูชาด้วยคูถมูตรเปือกตม และประหารด้วยท่อนไม้และสาตราเป็นต้น จอมปลวกและต้นไม้เป็นต้น ย่อมไม่ดีใจหรือเสียใจด้วยการบูชาและไม่บูชาเหล่านั้น ภิกษุได้จีวรดีไม่พึงดีใจ ได้จีวรไม่ดีไม่ควรเสียใจเลยเหมือนฉันนั้นทีเดียว พึงทราบอสัมโมหสัมปชัญญะในการใช้สอยจีวรสังฆาฏิและจีวรนี้ ด้วยอำนาจพิจารณาที่เป็นไปอย่างนี้

แม้การใช้สอยบาตร พึงทราบสาตถกสัมปชัญญะ ด้วยอำนาจประโยชน์ที่จะพึงได้เฉพาะ เพราะภิกษุไม่หยิบบาตรโดยรีบร้อน แต่หยิบบาตรโดยพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อเราหยิบบาตรนี้เที่ยวไปบิณฑบาตจักได้อาหาร ดังนี้เป็นปัจจัย

โดยปกติ บาตรที่หนักไม่เป็นสัปปายะแก่ภิกษุที่มีร่างกายผอม มีกำลังน้อย บาตรที่มีปุ่มขรุขระ ๔-๕ ปุ่ม ล้างยาก ไม่เป็นสัปปายะแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเลย แม้บาตรที่ล้างยากก็ไม่ควรใช้ ด้วยว่าเมื่อล้างบาตรนั้นอยู่นั่นแหละเธอจะมีกังวล ก็บาตรที่มีสีเหมือนแก้วมณี เป็นที่ตั้งแห่งความโลภ ไม่เป็นสัปปายะตามนัยที่กล่าวแล้วอย่างเช่นในจีวรนั้น

อนึ่ง บาตรที่ได้มาด้วยความไม่ถูกต้อง เป็นต้น ไม่เป็นสัปปายะและบาตรใดเมื่อภิกษุใช้สอย อกุศลธรรมทั้งหลายย่อมเจริญขึ้นแต่กุศลธรรมทั้งหลายย่อมเสื่อมไป บาตรนี้เป็นอสัปปายะโดยส่วนเดียวเท่านั้น บาตรที่ตรงกันข้ามเป็นสัปปายะ ในการใช้สอยบาตรพึงทราบสัปปายสัมปชัญญะด้วยอำนาจบาตรนั้น พึงทราบโคจรสัมปชัญญะด้วยอำนาจกรรมฐาน

ใครก็ตามที่คิดว่าตนถือบาตรอยู่ ย่อมไม่มี มีแต่การถือบาตรด้วยความแผ่ไปแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่พลังจิตมีประการดังกล่าวแล้วเท่านั้น ในการถือบาตรนั้น แม้บาตรก็ไม่มีเจตนา แม้มือก็ไม่มีเจตนา บาตรย่อมไม่รู้ว่า เราถูกมือถือไว้ แม้มือทั้งหลายก็ไม่รู้ว่า เราถือบาตรไว้ ธาตุทั้งหลายเท่านั้นถือหมู่ธาตุอยู่ เหมือนเอาคีมคีบบาตรที่ร้อนเป็นไฟฉะนั้น พึงทราบอสัมโมหสัมปชัญญะในการใช้สอยบาตรนี้ ด้วยอำนาจการพิจารณาที่เป็นไปอย่างนี้

อีกอย่างหนึ่ง คนทั้งหลายเห็นคนอนาถามือเท้าด้วน มีหนอง เลือด และหมู่หนอนออกจากปากแผล มีแมลงวันหัวเขียวตอมหึ่ง นอนอยู่บนศาลาที่อาศัยของคนอนาถา ผู้ที่มีความเอ็นดูเอาผ้าพันแผลให้บ้าง เอายาใส่ถ้วยกระเบื้องเป็นต้นมาให้บ้าง แก่คนอนาถาเหล่านั้น บรรดาของเหล่านั้น ผ้าพันแผลของบางคนเป็นผ้าเนื้อละเอียดก็มี ของบางคนเป็นผ้าเนื้อหยาบก็มี ถ้วยกระเบื้องใส่ยาของบางคนรูปร่างสวยก็มี ของบางคนรูปร่างไม่สวยก็มี

คนอนาถาเหล่านั้นย่อมไม่ยินดีหรือรังเกียจในสิ่งของเหล่านั้น ด้วยว่า คนอนาถาเหล่านั้นต้องการผ้าเพียงปิดแผลเท่านั้น และถ้วยกระเบื้องก็เพียงใส่ยาไว้เท่านั้น ข้อนี้ฉันใด ภิกษุผู้พิจารณาจีวรว่าเป็นเหมือนผ้าพันแผล บาตรว่าเป็นเหมือนถ้วยกระเบื้องใส่ยา และอาหารที่ได้ในบาตรว่าเป็นเหมือนยา ภิกษุนี้ก็ฉันนั้น พึงทราบว่า เป็นผู้ทำความรู้สึกตัวสูงสุดด้วยอสัมโมหสัมปชัญญะในการใช้สอยสังฆาฏิ บาตร และจีวร[๗๖]

อสิเต หมายถึง การฉันบิณฑบาต ปีเต หมายถึง ในการดื่มยาคู เป็นต้น ขายิเต หมายถึง อาหารที่ถูกเคี้ยวกินและของขบเคี้ยวที่ทำด้วยแป้ง เป็นต้น สายิเต หมายถึง น้ำผึ้งและน้ำอ้อยที่ภิกษุลิ้มรสนั้นแล้ว เป็นต้น ประโยชน์แม้ ๘ อย่างที่ตรัสไว้โดยนัยมีอาทิว่า เนว ทฺวาย มิใช่ฉันเพื่อจะเล่น ดังนี้ ชื่อว่า ประโยชน์ พึงทราบสาตถกสัมปชัญญะด้วยอำนาจประโยชน์

บรรดาโภชนะที่หยาบหรือประณีต ที่ขมหรือหวานเป็นต้น ภิกษุใดไม่ผาสุกเพราะโภชนะใด โภชนะนั้นไม่เป็นสัปปายะแก่ภิกษุนั้น อนึ่ง โภชนะใดที่ได้มาโดยความไม่ถูกต้อง และโภชนะใดเมื่อภิกษุนั้นฉันอยู่ อกุศลธรรมทั้งหลายย่อมเจริญขึ้นแต่กุศลธรรมทั้งหลายของภิกษุเสื่อมไป โภชนะนั้นเป็นอสัปปายะโดยส่วนเดียวเท่านั้น โภชนะที่ตรงกันข้ามเป็นสัปปายะ ในการฉันเป็นต้นนี้ พึงทราบสัปปายสัมปชัญญะด้วยอำนาจโภชนะนั้น และพึงทราบโคจรสัมปชัญญะด้วยอำนาจแห่งการไม่ละกรรมฐานนั้น

ใครที่คิดว่าตนผู้บริโภคอยู่ ย่อมไม่มี ชื่อว่าการถือบาตรย่อมมีด้วยความแผ่ไปแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่พลังจิตมีประการดังกล่าวแล้วเท่านั้น การหยั่งมือลงในบาตรย่อมมีด้วยความแผ่ไปแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่พลังจิตเท่านั้น การทำคำข้าว การยกคำข้าวขึ้น และการอ้าปาก ย่อมมีด้วยความแผ่ไปแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่พลังจิตเท่านั้น ไม่มีใครเลยที่จะใช้กุญแจยนต์ไขกระดูกคางได้ การเอาคำข้าวใส่ปาก ฟันบนทำหน้าที่เป็นสาก ฟันล่างทำหน้าที่เป็นครก และลิ้นทำหน้าที่เป็นมือ ก็นี้ย่อมมีด้วยความแผ่ไปแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่พลังจิตเท่านั้น ในการบริโภคนั้น มีน้ำลายบางๆ ที่ปลายลิ้น น้ำลายหนาๆ ที่โคนลิ้นคลุกเคล้า ของเคี้ยวนั้นถูกตะล่อมด้วยมือคือลิ้นลงในครกคือฟันล่าง น้ำคือน้ำลายทำให้เปียกชุ่ม แหลกละเอียดด้วยสากคือฟันบน หามีใครมาตักอาหารใส่เข้าไปในปากด้วยช้อนหรือทัพพีไม่ อาหารเข้าไปในปากด้วยวาโยธาตุนั่นแหละ อาหารที่เข้าลำคอลงไปๆ หามีใครเอาสิ่งซึ่งลาดด้วยฟางมารองรับไม่ ตั้งอยู่ได้ด้วยอำนาจวาโยธาตุนั่นแหละ อาหารที่ตั้งอยู่นั้น ก็หามีใครทำเตาก่อไฟหุงต้มไม่ ย่อม

[๗๖] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๓๕-๔๓๘.

สุกด้วยเตโชธาตุนั่นแล อาหารที่สุกแล้วในกาย หามีใครใช้ท่อนไม้หรือไม้เท้าเขี่ยออกภายนอกไม่ วาโยธาตุนั่นแหละนำออก(ขับถ่าย) ด้วยประการนี้ วาโยธาตุย่อมนำอาหารเข้า เปลี่ยนแปลง ทรงไว้ กลับไปกลับมา บดให้ละเอียด ทำให้แห้งและนำออก ปฐวีธาตุทรงไว้ กลับไปกลับมา บดให้ละเอียด และทำให้แห้ง อาโปธาตุทำให้เหลวและตามรักษาความชุ่มชื้นไว้ เตโชธาตุทำอาหารที่เข้าไปภายในให้สุก อากาศธาตุแยกให้เป็นส่วนๆ วิญญาณธาตุสั่งการให้ธาตุต่างๆ ทำหน้าที่ให้ถูกในเรื่องนั้นๆ พึงทราบอสัมโมหสัมปชัญญะในการบริโภคนี้ ด้วยอำนาจการพิจารณาอย่างนี้

อีกอย่างหนึ่ง พึงทราบอสัมโมหสัมปชัญญะในการบริโภคนี้ โดยพิจารณาเป็นของปฏิกูล ๑๐ ประการอย่างนี้ คือ โดยการไป ๑ โดยการแสวงหา ๑ โดยการบริโภค ๑ โดยที่อยู่ ๑ โดยหมักหมม ๑ โดยยังไม่ย่อย ๑ โดยย่อยแล้ว ๑ โดยผล ๑ โดยไหลออก ๑ โดยเปื้อน ๑[๗๗]

อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม หมายถึง ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ เมื่อถึงเวลาถ่ายแล้ว มิได้ถ่ายอุจจาระปัสสาวะเหงื่อไหลออกจากร่างกายทั้งสิ้น ตาวิงเวียน จิตไม่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง และโรคอื่นๆ ย่อมเกิดขึ้น แต่เมื่อถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ทุกอย่างที่กล่าวแล้วนั้นย่อมไม่มี พึงทราบความเป็นไปด้วยอำนาจแห่งสภาวะสัมปชัญญะตามที่กล่าวแล้ว

ภิกษุถ่ายอุจจาระปัสสาวะในที่ไม่สมควร ย่อมเป็นอาบัติ ย่อมเสียชื่อเสียง เป็นอันตรายแก่ชีวิต เมื่อถ่ายอุจจาระปัสสาวะในที่สมควร ทุกอย่างนั้นย่อมไม่มี ดังนั้นการรู้ตัวในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะนี้ จึงเป็นสัปปายะ พึงทราบสัปปายสัมปชัญญะ ด้วยสัปปายะนั้น และพึงทราบโคจรสัมปชัญญะ โดยการไม่ละกรรมฐาน

ใครก็ตามที่คิดว่าตนถ่ายอุจจาระปัสสาวะอยู่ย่อมไม่มี แต่การถ่ายอุจจาระปัสสาวะเป็นไปด้วยความแผ่ไปแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่พลังจิตเท่านั้น อนึ่ง เพราะฝีแตกเพราะฝีสุก น้ำหนองและเลือดย่อมไหลออกโดยไม่มีใครต้องการ ฉันใด และภาชนะน้ำที่เต็มเปี่ยม น้ำย่อมไหลออกโดยไม่มีใครต้องการ ฉันใด อุจจาระปัสสาวะที่สั่งสมอยู่ในลำไส้ใหญ่และกระเพาะปัสสาวะ ถูกกำลังลมบีบคั้นหนักเข้า ย่อมไหลออกแม้ก็โดยไม่มีใครต้องการ ฉันนั้น อุจจาระปัสสาวะนั้น เมื่อไหลออกอย่างนี้ ย่อมไม่เป็นของตน ของภิกษุนั้น ไม่เป็นของผู้อื่น เป็นกากอาหารที่ไหลออกมาจากร่างกายเท่านั้นเอง เหมือนอย่างอะไร เหมือนอย่างว่า คนที่

---

[๗๗] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๓๘-๔๔๐.

ถ่ายน้ำเก่าจากตุ่มน้ำเก่านั้นย่อมไม่เป็นของตน ไม่เป็นของผู้อื่น เป็นเพียงล้างตุ่มเท่านั้นเอง พึงทราบอสัมโมหสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะนี้ ดังนี้ [๗๘]

คเต หมายถึง ในการเดิน จิเต หมายถึง การยืน นิสินฺเน หมายถึง ในการนั่ง สุตฺเต หมายถึง ในการนอน ชาคริเต หมายถึง ในการตื่น ภาสิเต หมายถึง ในการพูด ตุณฺหีภาเว หมายถึง ในการไม่พูด(นิ่ง) ภิกษุเดินอยู่ก็ดี ย่อมรู้ตัวว่าเราเดิน ยืนอยู่ก็ดี ย่อมรู้ตัวว่าเรายืน นั่งอยู่ก็ดี ย่อมรู้ตัวว่าเรานั่ง นอนอยู่ก็ดี ย่อมรู้ตัวว่าเรานอน ดังนี้ พระพุทธองค์ตรัสถึงอิริยาบถยาวนาน

คำที่ว่า ในการก้าวไป ในการถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า ในการแลไปตามทิศ ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ดังนี้ พระพุทธองค์ตรัสถึงอิริยาบถปานกลาง

แต่ในที่นี้ว่า ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น ดังนี้ พระองค์ตรัสถึงอิริยาบถย่อยเล็กน้อย เพราะฉะนั้น ภิกษุควรทราบความเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถนั้นๆ

พระมหาสิวเถระผู้ทรงพระไตรปิฎกกล่าวว่า ภิกษุใดเดินหรือจงกรมนาน แล้วหยุดยืน ภิกษุนั้นย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปธรรมและอรูปธรรมที่เป็นไปในเวลาเดินจงกรมย่อมดับไปในขณะหยุดยืนนั่นแหละ ภิกษุนี้ชื่อว่าเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการเดิน

ภิกษุใดท่องบ่นอยู่ก็ดี วิสัชนาปัญหาอยู่ก็ดี มนสิการกรรมฐานอยู่ก็ดี ยืนอยู่นานแล้วหลังนั่งลง ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปธรรมและอรูปธรรมที่เป็นไปในเวลายืน ย่อมดับไปในขณะนั่งลงนั้นแหละ ภิกษุนี้ชื่อว่าเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการยืน

ภิกษุใดนั่งนาน เพราะกระทำการสาธยายเป็นต้น ภายหลังลุกขึ้นย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปธรรมและอรูปธรรมที่เป็นไปในเวลานั่ง ย่อมดับไปในขณะลุกขึ้นนั้นแหละ ภิกษุนี้ชื่อว่าเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในเวลานั่ง

แต่ภิกษุใดนอนท่องบ่นอยู่ก็ดี มนสิการกรรมฐานอยู่ก็ดี แล้วหลับไป ลุกขึ้นแล้วย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปธรรมและอรูปธรรมที่เป็นไปในเวลานอน ย่อมดับไปในขณะลุกขึ้นนั้นแหละ ภิกษุนี้ชื่อว่าเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการหลับและการตื่น จิตที่ไม่ทำงานชื่อว่าหลับ จิตที่ทำงานชื่อว่าตื่น

ภิกษุใดกำลังพูดอยู่ มีสติสัมปชัญญะว่า เสียงนี้ย่อมเกิดเพราะอาศัยริมฝีปาก ฟัน ลิ้น เพดาน และความพยายามที่เหมาะแก่เรื่องนั้นๆ ของจิต ดังนี้ พูด หรือว่า ท่องบ่นก็ตาม

---

[๗๘] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๔๐-๔๔๑.

กล่าวธรรมก็ตาม เจริญกรรมฐานก็ตาม วิสัชนาปัญหาก็ตาม ตลอดกาลนาน แล้วนิ่งไป ในภายหลัง ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปธรรมและอรูปธรรมที่เกิดขึ้นในเวลาพูด ย่อมดับไปในขณะนิ่งนั้นแหละ ภิกษุนี้ชื่อว่าเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการพูด

ภิกษุใดนิ่งแล้วยังใส่ใจพระธรรม หรือกรรมฐานเป็นเวลานาน ภายหลังพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปธรรมและอรูปธรรมที่เป็นไปในเวลานิ่ง ย่อมดับไปในขณะนิ่งนี้เอง ด้วยว่าเมื่ออุปาทายรูปเกิด ชื่อว่าพูด เมื่อไม่เกิดชื่อว่านิ่ง ภิกษุนี้ชื่อว่าเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในความเป็นผู้นิ่ง

หน้าที่ของอสัมโมหสัมปชัญญะ ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่ในสามัญญผลสูตรนี้ ย่อมได้สัมปชัญญะ ๔ อย่างทั้งหมด ดังนั้น พึงทราบความเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวด้วยอำนาจแห่งสัมปชัญญะ ๔ ในที่นี้ ตามนัยที่กล่าวแล้ว

บทว่า สมฺปชานการี ดังนี้ พึงทราบเนื้อความ แห่งสัมปชัญญะที่สัมปยุตด้วยสติในทุกๆ บท บทว่า สติสมฺปชญฺเณน สมนฺนาคโต นี้ ก็มีความพิสดารเท่านี้

แต่ในวิภังคปกรณ์ ท่านจำแนกบทเหล่านี้ไว้อย่างนี้ว่า สโต สมฺปชาโน อภิกฺกมติ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะก้าวไปอยู่ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะถอยกลับอยู่ ดังนี้ทีเดียว

บทว่า เอวํ โข มหาราช ความว่า ภิกษุเมื่อยังการก้าวไปเป็นต้นให้เป็นไปด้วยสัมปชัญญะที่สัมปยุตด้วยสติอย่างนี้ ย่อมชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ[๗๙]

ที่กล่าวข้างต้นย่อมได้สัมปชัญญะ ๔ ทั้งหมด จะขอแสดงหน้าที่ของอสัมโมหสัมปชัญญะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้

๓.๕.๒ การเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่

สติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

---

[๗๙] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๔๑-๔๔๔.

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[๘๐]

จากสติปัฏฐานสูตร ในการพิจารณากายมีหลายหมวด เช่น หมวดลมหายใจเข้าออก หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะ ฯลฯ เมื่อพระผู้มีพระภาคแนะนำภิกษุว่า เธอจงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ เป็นต้น ซึ่งเป็นผู้ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะในฐานะทั้ง ๗ นั้น จะตรงกับสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดสัมปชัญญะ ซึ่งสามารถนำหมวดนี้ไปใช้ในการปฏิบัติตามคำสอนได้ ดังนี้

๓.๕.๓ กายยานุปัสสนา หมวดสติสัมปชัญญะ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้[๘๑]

เมื่อศึกษาเรื่องการประกอบด้วยสติสัมปชัญญะแล้ว จะพึงศึกษาขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรในลำดับต่อไป

---

[๘๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

[๘๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

๓.๖ การอยู่ในเสนาสนะอันสงัดเพื่อกำจัดนิวรณ์ ๕

พระผู้มีพระภาคตรัสแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า

พราหมณ์! ในกาลใดภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า 'มาเถิด ภิกษุ เธอจงพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ปาชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง ภิกษุนั้นพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง ภิกษุนั้นกลับจากบิณฑบาตภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ภิกษุนั้นละอภิชฌาในโลก มีใจปราศจากอภิชฌา(ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา) ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้าย คือพยาบาท ละถีนมิทธะ(ความหดหู่และเซื่องซึม) ปราศจากถีนมิทธะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกุจจะ(ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุจจะ ละวิจิกิจฉา(ความลังเลสงสัย) ข้ามพ้นวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ จึงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้'[๘๒]

---

[๘๒] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐-๘๑, ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๕-๕๖ ยโต โข พฺราหฺมณ ภิกฺขุ สติสมฺปชญฺเญน สมนฺนาคโต โหติ, ตเมนํ ตถาคโต อุตฺตรึ วิเนติ "เอหิ ตฺวํ ภิกฺขุ วิวิตฺตํ เสนาสนํ ภชาหิ อรญฺญํ รุกฺขมูลํ ปพฺพตํ กนฺทรํ คิริคุหํ สุสานํ วนปตฺถํ อพฺโภกาสํ ปลาลปุญฺชนฺ"ติ. โส วิวิตฺตํ เสนาสนํ ภชติ อรญฺญํ รุกฺขมูลํ ปพฺพตํ กนฺทรํ คิริคุหํ สุสานํ วนปตฺถํ อพฺโภกาสํ ปลาลปุญฺชํ. โส ปจฺฉาภตฺตํ ปิณฺฑปาตปฏิกฺกนฺโต นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา อุชุํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา, โส อภิชฺฌํ โลเก ปหาย วิคตาภิชฺเฌน เจตสา วิหรติ อภิชฺฌาย จิตฺตํ ปริโสเธติ. พฺยาปาทปโทสํ ปหาย อพฺยาปนฺนจิตฺโต วิหรติ สพฺพปาณภูตหิตานุกมฺปี, พฺยาปาทปโทสา จิตฺตํ ปริโสเธติ. ถีนมิทฺธํ ปหาย วิคตถีนมิทฺโธ วิหรติ อาโลกสญฺญี สโต สมฺปชาโน, ถีนมิทฺธา จิตฺตํ ปริโสเธติ. อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจํ ปหาย อนุทฺธโต วิหรติ อชฺฌตฺตํ วูปสนฺตจิตฺโต, อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจา จิตฺตํ ปริโสเธติ. วิจิกิจฺฉํ ปหาย ติณฺณวิจิกิจฺโฉ วิหรติ อกถํกถี กุสเลสุ ธมฺเมสุ, วิจิกิจฺฉาย จิตฺตํ ปริโสเธติ.

มีคำวินิจฉัยตามพระบาลีและอรรถกถา ดังนี้

ในบทเหล่านั้น วิวิตฺตํ หมายถึง ว่าง คือมีเสียงเงียบ ไม่ค่อยดังนัก แม้หากว่ามีเสนาสนะอยู่ในที่ใกล้ และเสนาสนะนั้นไม่พลุกพล่านด้วยคฤหัสถ์บ้าง บรรพชิตบ้าง ก็ได้ชื่อว่า สงัด

เสนาสนะ เป็นที่นั่งด้วย เป็นที่นอนด้วย คำนี้เป็นชื่อของเตียงและตั่งเป็นต้น เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ว่า เสนาสนะ ได้แก่เตียงก็ดี ตั่งก็ดี ฟูกก็ดี หมอนก็ดี วิหารก็ดี เพิงก็ดี ปราสาทก็ดี เรือนโล้นก็ดี ถ้ำก็ดี ป้อมก็ดี โรงกลมก็ดี ที่เร้นก็ดี กอไผ่ก็ดี โคนไม้ก็ดี มณฑปก็ดี ชื่อว่า เสนาสนะ หรือว่าภิกษุเปลี่ยนอิริยาบถในที่ใด ที่นั้นทั้งหมดชื่อว่าเสนาสนะ

วิหาร เพิง ปราสาท เรือนโล้น ถ้ำ เรียกว่า เสนาสนะประเภทที่อยู่

เตียง ตั่ง ฟูก หมอน เรียกว่า เสนาสนะสำหรับเตียงตั่ง

ปลอกหมอน ท่อนหนัง เครื่องปูลาดที่ถักด้วยหญ้า เครื่องปูลาดที่ทำด้วยใบไม้ เรียกว่า เสนาสนะเป็นเครื่องลาด

เสนาสนะซึ่งเป็นที่เปลี่ยนอิริยาบถของภิกษุทั้งหลาย เรียกว่า เสนาสนะตามโอกาส

เสนาสนะทั้ง ๔ อย่างนี้ ท่านสงเคราะห์ด้วยศัพท์ว่าเสนาสนะ

เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงแสดงเสนาสนะที่สมควรแก่ภิกษุผู้ไปในทิศทั้ง ๔ เหมือนนกนั้น พระองค์ตรัสว่า อรญฺญํ รุกฺขมูลํ ดังนี้

อรญฺญ หมายถึง ป่าที่อยู่นอกเขตเมืองทั้งหมด ลักษณะของป่าอันเป็นเสนาสนะนั้นที่สมควรแก่ภิกษุเป็นเสนาสนะประเภทที่อยู่ ควรตั้งอยู่ที่สุดชั่ว ๕๐๐ ธนู (๒๕ เส้น)

รุกฺขมูลํ หมายถึง โคนไม้ที่สงัด มีร่มเงาสนิทแห่งใดแห่งหนึ่ง

ปพฺพตํ หมายถึง ภูเขา ภิกษุใช้น้ำในบ่อ ณ ที่นั้น แล้วนั่งที่เงาไม้ร่มเย็น ลมเย็นพัดมาจิตย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

กนฺทรํ หมายถึง ภูมิประเทศแห่งภูเขาที่น้ำเซาะ น้ำทำลาย ซึ่งเรียกว่า นทีตุมพะบ้าง นทีกุญชะบ้าง ในที่นั้น มีทรายเหมือนแผ่นเงิน ป่าชัฏข้างบนเหมือนเพดานแก้วมณี น้ำเฉกเช่นกับกองแก้วมณีไหลไป เมื่อภิกษุลงซอกน้ำอย่างนี้ ดื่มน้ำแล้วทำร่างกายให้เย็น ก่อทรายขึ้นปูลาดผ้าบังสุกุล นั่งบำเพ็ญสมณธรรม จิตย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

คิริคุหํ หมายถึง คูหา(ช่องใหญ่)ระหว่างภูเขา ๒ ลูก หรือช่องใหญ่เหมือนอุโมงค์ภูเขาลูกหนึ่ง ลักษณะเป็นเหมือนป่าช้า

วนปตฺถํ หมายถึง ที่เลยเขตบ้าน มิได้เป็นที่ไถหว่านของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นเสนาสนะที่ไกล

อพฺโภกาสํ หมายถึง ที่ไม่ได้มุงบัง(กลางแจ้ง) ภิกษุประสงค์จะทำกลดอยู่ในที่นี้ก็ย่อมได้

ปลาสปุญฺชํ หมายถึง กองฟาง ภิกษุดึงฟางออกจากกองฟางใหญ่ ทำที่อยู่อาศัยเหมือนที่เร้นในเงื้อมเขา บางทีเอาฟางใส่ข้างบนกอไม้ พุ่มไม้ เป็นต้น นั่งบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ภายใต้ ท่านกล่าวเอาความหมายนั้น

ปจฺฉาภตฺตํ หมายถึง ภายหลังอาหาร

ปิณฺฑปาตปฏิกฺกนฺโต หมายถึง กลับจากการแสวงหาอาหารบิณฑบาต

ปลฺลงฺกํ หมายถึง นั่งขัดสมาธิ

อาภุชิตวา มายถึง ประสานไว้

อุชุ กายํ ปณิธาย หมายถึง ตั้งกายท่อนบนให้ตรง ให้ที่สุดต่อที่สุดกระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อประชิดกัน เมื่อนั่งอย่างนี้ หนังเนื้อและเอ็นทั้งหลายไม่ตึง เวทนาที่จะพึงเกิดขึ้นในทุกๆขณะ เพราะหนังเนื้อเอ็นตึงเป็นปัจจัย ก็ไม่เกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น เมื่อเวทนาเหล่านั้นไม่เกิดขึ้น จิตย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง กรรมฐานย่อมไม่ตกถอย ย่อมเข้าถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์

ปริมุขํ สตึ อปฏฺฐเปตฺวา หมายถึง ตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน หรือตั้งกรรมฐานไว้ตรงหน้า เพราะเหตุนั้น สตินี้ย่อมเป็นอันตั้งมั่นจดจ่ออยู่ตรงปลายจมูกหรือแถวๆ หน้า ท่านจึงกล่าวว่า ดำรงสติไว้ตรงหน้า ดังนี้

อีกอย่างหนึ่ง พึงทราบเนื้อความโดยนัยว่า ปริ มีความหมายว่า กำหนด มุขํ มีความหมายว่า นำออก สติ มีความหมายว่า เข้าไปตั้งมั่น ปริมุขํ สตึ รวมความว่า ทำสติให้เป็นที่กำหนด เป็นที่ออกไป [๘๓]

อภิชฺฌํ โลเก ปหาย หมายถึง ละอภิชฌาในโลก อภิชฌาเป็นความกำหนัดแห่งจิตเมื่อสงบระงับ ดับไป สิ้นไปแล้วในโลกนี้ เรียกว่า ละอภิชฌาในโลกได้

วิคตาภิชฺเฌน เจตสา หมายถึง มีใจปราศจากอภิชฌา คือ มี ใจ จิต มโน มานัส ฯลฯ มโนวิญญาณธาตุที่เรียกว่าจิต ปราศจากความกำหนัด

[๘๓] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๕๑-๔๕๔.

อภิชฺฌาย จิตฺตํ ปริโสเธติ หมายถึง ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา คือ ภิกษุชำระจิตให้บริสุทธิ์ ผุดผ่อง หมดจด ให้หลุด ให้พ้นจากอภิชฌา

พฺยาปาทปโทสํ ปหาย หมายถึง ละความมุ่งร้าย คือ พยาบาท อธิบายว่า ความประทุษร้ายก็มี ความพยาบาทก็มี เป็นอันสงบระงับ สงบเงียบ ดับไป ถูกทำให้พินาศไป จึงเรียกว่า ละความพยาบาทและความมุ่งร้ายได้แล้ว

ความมุ่งร้าย (ความคิดประทุษร้าย) คือ ความพยาบาทอันใด อันนั้นเป็นความคิดประทุษร้าย ความคิดประทุษร้ายอันใด อันนั้นเป็นความพยาบาท

ความพยาบาท คือ จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง ความพลุ่งพล่าน โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะเช่นว่านี้ และความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้น ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต นี้เรียกว่า ความพยาบาท

อพฺยาปนฺนจิตฺโต หมายถึง มีจิตไม่พยาบาท คือ จิต มโน มานัส ฯลฯ มโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน เรียกว่าจิต จิตนี้เป็นจิตไม่พยาบาท จึงเรียกว่า มีจิตไม่พยาบาท

วิหรติ หมายถึง อยู่ อธิบายว่า สืบเนื่องกันอยู่ ดำเนินไปอยู่ รักษาอยู่ เป็นไปอยู่ ให้เป็นไปอยู่ เที่ยวไปอยู่ พักอยู่ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า อยู่

สพฺพปาณภูตหิตานุกมฺปี, พฺยาปาทปโทสา จิตฺตํ ปริโสเธติ หมายถึง ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้าย คือพยาบาท อธิบายว่า ความพยาบาทก็มีความคิดประทุษร้ายก็มี ภิกษุชำระจิตนี้ให้บริสุทธิ์ ให้ผุดผ่อง ให้หมดจด ให้หลุด ให้พ้น จากความมุ่งร้าย คือพยาบาท

ถีนมิทฺธํ ปหาย หมายถึง ละถีนมิทธะ แยกเป็น ถีนะ อย่างหนึ่ง มิทธะ อย่างหนึ่ง ละถีนะและมิทธะ เป็นอันสงบระงับ สงบเงียบ ดับไป ดับสิ้นไป ถูกทำให้พินาศไป ให้เหือดแห้งไป

ถีนะ คือ ความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ความท้อแท้ ความท้อถอยแห่งใจ ความย่อหย่อน กิริยาที่ย่อหย่อน ภาวะที่ย่อหย่อน ความท้อถอย กิริยาที่ท้อถอย ภาวะที่ท้อถอยแห่งใจ

มิทธะ คือ ความไม่สะดวกสบายกาย ความไม่ควรแก่การงาน ความหงอยเหงา ความซบเซาแห่งกาย ความง่วงนอน ความง่วงซึม ความหลับ ความโงกง่วง ความอยากหลับ กิริยาที่อยากหลับ ภาวะที่อยากหลับ

วิคตถีนมิทฺโธ หมายถึง เป็นผู้ปราศจากถีนมิทธะ เพราะสละ คลาย ปล่อย วาง สละคืน ละและสละคืนถีนมิทธะนั้นแล้ว

อาโลกสญฺญี หมายถึง กำหนดแสงสว่าง(ได้อาโลกสัญญา) นั้นเป็นอย่างไร ความจำได้ กิริยาที่จำได้ ภาวะที่จำได้ เรียกว่า สัญญา สัญญานี้เป็นความสว่าง เปิดเผย บริสุทธิ์ ผ่องใส จึงเรียกว่าได้อาโลกสัญญา

สโต สมฺปชาโน หมายถึง มีสติสัมปชัญญะอยู่

สติ คือ ความตามระลึกได้ ฯลฯ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ

สัมปชัญญะ คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ

ดังนั้น มีสติสัมปชัญญะอยู่ คือ ภิกษุเข้าไปถึงแล้ว ฯลฯ ประกอบด้วยสตินี้และสัมปชัญญะนี้ด้วย

ถีนมิทฺธา จิตฺตํ ปริโสเธติ หมายถึง ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ คือ ภิกษุชำระจิตนี้ให้บริสุทธิ์ ให้ผุดผ่อง ให้หมดจด ให้หลุด ให้พ้น ให้หลุดพ้นจากถีนมิทธะ

อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจํ หมายถึง ละอุทธัจจกุกกุจจะ แยกเป็นอุทธัจจะอย่างหนึ่ง กุกกุจจะอย่างหนึ่ง อุทธัจจะและกุกกุจจะนี้เป็นอันสงบระงับ สงบเงียบ ดับไป ดับสิ้นไป ถูกทำให้พินาศไป ให้พินาศย่อยยับไป ให้เหือดแห้งไป ให้สิ้นไปแล้ว

อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบแห่งจิต ความซัดส่ายแห่งจิต ภาวะที่พล่านไปแห่งจิต

กุกกุจจะ คือ ความสำคัญว่า ควรในสิ่งที่ไม่ควร ไม่ควรในสิ่งที่ควร มีโทษในสิ่งที่ไม่มีโทษ ไม่มีโทษในสิ่งที่มีโทษ ความรำคาญ กิริยาที่รำคาญ ภาวะที่รำคาญ ความเดือดร้อนใจ ความยุ่งใจ

อนุทฺธโต หมายถึง เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน เพราะสละ คลาย ปล่อยวาง ละ สลัดออก ละและสลัดออกซึ่งอุทธัจจกุกกุจจะ

มีจิตสงบภายใน มีจิตสงบ คือ จิตนี้เป็นธรรมชาติสงบระงับ สงบเงียบภายในตน

อชฺฌตฺตํ วูปสนฺตจิตฺโต หมายถึง ภายในตน คือ เป็นภายในตน มีเฉพาะตน

อุทฺธจฺจกุกฺกุจฺจ จิตฺตํ ปริโสเธติ หมายถึง ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุจจะ คือ ภิกษุชำระจิตนี้ให้บริสุทธิ์ให้ผุดผ่องให้หมดจดให้พ้น ให้หลุด ให้หลุดพ้นจากอุทธัจจและกุกกุจจะ

วิจิกิจฺฉํ ปหาย หมายถึง ละวิจิกิจฉาได้แล้ว

วิจิกิจฉา คือความเคลือบแคลง กิริยาที่เคลือบแคลง ภาวะที่เคลือบแคลง ความคิดเห็นไปต่างๆ ความตัดสินอารมณ์ไม่ได้ ความเห็นเป็น ๒ แง่ ความเห็นเหมือนทาง ๒ แพร่ง ความสงสัย ความไม่สามารถจะถือเอาได้โดยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพร่าไป ความไม่สามารถหยั่งลงถือเอาโดยเป็นยุติได้ ความกระด้างแห่งจิต ความลังเลใจ

วิจิกิจฉานี้ เป็นอันสงบระงับ สงบเงียบ ดับไป ดับสิ้นไป ถูกทำให้พินาศไป ให้พินาศย่อยยับไป ให้เหือดแห้งไป ให้เหือดแห้งไปด้วยดี ให้สิ้นไปแล้ว จึงเรียกว่าละวิจิกิจฉาได้แล้ว

ติณฺณวิจิกิจฺโฉ หมายถึง เป็นผู้ข้ามพ้นวิจิกิจฉาได้แล้ว คือข้ามขึ้น ข้ามออกถึงฝั่ง ถึงความสำเร็จตามลำดับ

อกถํกถี กุสเลสุ ธมฺเมสุ หมายถึง ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรม คือ ไม่เคลือบแคลง ไม่สงสัย ไม่มีความสังสัย หมดความสงสัย ปราศจากความสงสัยในกุศลธรรมด้วยวิจิกิจฉานี้ จึงเรียกว่า ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรม

วิจิกิจฺฉาย จิตฺตํ ปริโสเธติ หมายถึง ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา คือ ภิกษุนี้ชำระจิตนี้ให้บริสุทธิ์ ให้ผุดผ่อง ให้หมดจด ให้หลุด ให้พ้น ให้หลุดพ้นจากวิจิกิจฉา[๘๔]

จะเห็นได้ว่า เมื่อภิกษุประกอบด้วยความตามระลึกในกิริยาซึ่งรู้ชัดอยู่เช่นนี้ คือ มีสติสัมปชัญญะอยู่เช่นนี้ ขั้นต่อไปจึงควรพักอยู่ ณ เสนาสนะซึ่งเป็นที่พำนักในลักษณะที่เงียบสงัด ออกไปยังนอกเขตเมืองห่างไกลประมาณ ๒๕ เส้น ไม่ว่าจะเป็นป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ(ป่ารก) ที่แจ้ง ที่ลอมฟาง แม้หากเสนาสนะจะอยู่ในที่ใกล้แต่ไม่พลุกพล่านด้วยเหล่าคฤหัสถ์และบรรพชิต ที่พำนักนั้นก็ได้ชื่อว่ามีเสียงน้อยอึกทึกน้อย เป็นที่ไม่มีผู้สัญจรไปมา แอบทำการได้ จึงสมควรเป็นที่หลีกเร้น ทำสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นมุ่งเฉพาะกรรมฐาน ละนิวรณ์ ๕ อันเป็นเครื่องทำให้จิตเศร้าหมองบั่นทอนกำลังปัญญา

---

[๘๔] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๓๘-๕๖๐/๓๙๕-๔๐๑.

๓.๖.๑ เหตุเกิด เหตุละ และธรรมสำหรับละนิวรณ์ ๕

เหตุเกิดแห่งกามฉันท์

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สุภนิมิตมีอยู่ การทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในสุภนิมิตนั้น นี้เป็นอาหาร เพื่อความเกิดขึ้นแห่งกามฉันท์ที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำให้กามฉันท์ที่เกิดแล้วให้กำเริบยิ่งขึ้น ดังนี้

ในนิมิตทั้งสองนั้น กามฉันท์ย่อมเกิดขึ้นเพราะใส่ใจโดยไม่แยบคายในสุภนิมิต สิ่งที่งามก็ดี อารมณ์ที่งามก็ดี เรียกว่าสุภนิมิต การใส่ใจโดยไม่มีอุบาย การใส่ใจนอกทาง การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่มิใช่ตัวตนว่าตัวตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่างาม เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ (การใส่ใจโดยไม่แยบคาย) เมื่อภิกษุทำ อโยนิโสมนสิการนั้นให้เป็นไปมากๆ ในสุภนิมิตนั้น กามฉันท์ย่อมเกิดขึ้น

เหตุละซึ่งกามฉันท์

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อสุภนิมิตมีอยู่ การทำให้มากๆ ซึ่งโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิตนั้น นี้เป็นอาหาร เพื่อความไม่เกิดแห่งกามฉันท์ที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละกามฉันท์ที่เกิดแล้ว ดังนี้

กามฉันท์ จะละได้ด้วยโยนิโสมนสิการ(การใส่ใจโดยแยบคาย) ในอสุภนิมิต สิ่งที่ไม่งามก็ดี อารมณ์ที่ไม่งามก็ดี เรียกว่า อสุภนิมิต

การใส่ใจโดยอุบาย การใส่ใจถูกทาง การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าทุกข์ ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่าไม่งาม เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการนั้นให้มากๆ ในอสุภนิมิตนั้น ย่อมละกามฉันท์เสียได้

ธรรมสำหรับละกามฉันท์

อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละกามฉันท์ คือ

๑. การถืออสุภนิมิตเป็นอารมณ์
๒. การประกอบเนืองๆ ซึ่งอสุภภาวนา
๓. การรักษาทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย
๔. ความรู้จักประมาณในโภชนะ
๕. ความมีกัลยาณมิตร
๖. พูดแต่เรื่องที่เป็นสัปปายะ(เป็นที่สบาย)

เมื่อภิกษุกำหนดอสุภนิมิต ๑๐ อย่างอยู่ ก็จะละกามฉันท์ได้ เมื่อเจริญอสุภ ๑๐ ก็ดี เมื่อปิดทวารในอินทรีย์ทั้งหลายก็ดี รู้จักประมาณในโภชนะเพราะเมื่อมีโอกาสจะบริโภค ๔-๕

คำมีอยู่ก็ดื่มน้ำ ยังอัตตภาพให้เป็นไปได้ ก็ย่อมละกามฉันท์ได้เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวไว้ว่า

จตฺตาโร ปญฺจ อาโลเป อภุตฺวา ปิเว
อลํ ผาสุวิหาราย ปหิตตฺตสฺส ภิกฺขุโน

ภิกษุพึงเว้นคำข้าวเสีย ๔-๕ คำ เลิกฉัน แล้วดื่มน้ำเสีย นี้เป็นข้อปฏิบัติอันสมควรสำหรับภิกษุผู้มีตนอันส่งไปแล้ว

แม้ภิกษุผู้เสพกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นผู้ยินดี ในการเจริญอสุภ ก็ย่อมละกามฉันท์ได้ แม้ด้วยการเจรจาปรารภเรื่องเป็นที่สบาย อันอาศัยอสุภ ๑๐ ในอิริยาบถยืนและนั่งเป็นต้น ก็ย่อมละกามฉันท์ได้ เพราะเหตุนั้นจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละกามฉันท์ ดังนี้ ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า ก็กามฉันท์ที่ละได้แล้ว ด้วยธรรม ๖ ประการนี้ ย่อมไม่เกิดอีกต่อไปด้วยอรหัตมรรค

เหตุเกิดแห่งพยาบาท

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายปฏิฆนิมิตมีอยู่ การไม่ทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการ ในปฏิฆนิมิตนั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำให้พยาบาทที่เกิดแล้ว กำเริบเสิบสานขึ้น ดังนี้

พยาบาท ย่อมเกิด เพราะอโยนิโสมนสิการในปฏิฆนิมิต ปฏิฆะ (ความขุ่นใจ) ก็ดี อารมณ์อันช่วยให้เกิดปฏิฆะก็ดี เรียกว่า ปฏิฆนิมิต เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการนั้นให้เป็นไปมากๆ ในปฏิฆนิมิตนั้น พยาบาทย่อมเกิดขึ้น

เหตุละพยาบาท

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติมีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตตินั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละพยาบาทที่เกิดแล้ว ดังนี้

พยาบาทนั้น จะละได้ด้วยการใส่ใจโดยแยบคาย ในเมตตาเจโตวิมุตติ ในคำว่า เมตตาเจโตวิมุตินั้น เมื่อพูดกันถึงเมตตา ย่อมเหมาะสมทั้งอัปปนาทั้งอุปจาระ บทว่า เมตตาเจโตวิมุตติ ได้แก่อัปปนาที่มีโยนิโสมนสิการมีลักษณะดังกล่าวแล้ว เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการให้มากๆ ในเมตตาเจโตวิมุตตินั้น ย่อมละพยาบาทได้

ธรรมสำหรับละพยาบาท

อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการย่อมเป็นไป เพื่อละพยาบาท คือ

๑. การกำหนดนิมิตในเมตตาเป็นอารมณ์ ๒. การประกอบเนืองๆ ซึ่งเมตตาภาวนา

๓. การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของๆ ตน ๔. การทำให้มาซึ่งการพิจารณา
๕. ความมีกัลยาณมิตร ๖. การพูดแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

เมื่อภิกษุกำหนดเมตตากัมมัฏฐาน ด้วยการแผ่เมตตาไปทั่วทิศโดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมละพยาบาทได้ เมื่อภิกษุเจริญเมตตา โดยแผ่ไปทั่วทิศโดยเจาะจงไม่เจาะจงก็ดี เมื่อพิจารณาถึงความที่ตนและคนอื่นมีกรรมเป็นของๆ ตนอย่างนี้ว่า ท่านโกรธคนนั้น จะทำอะไรเขาได้ ท่านอาจจักทำศีลเป็นต้นของเขาให้พินาศได้หรือ ท่านมาแล้วด้วยกรรมของตน จักไปด้วยกรรมของตนนั่นแล ขึ้นชื่อว่าการโกรธผู้อื่น ก็เป็นเช่นเดียวกับผู้ปรารถนาจะจับถ่านไฟที่คุโชน ซี่เหล็กอันร้อนจัดและอุจจาระเป็นต้น ประหารผู้อื่นฉะนั้น หรือถึงคนนั้นโกรธท่าน จักทำอะไรได้ เขาจักบังอาจทำศีลเป็นต้นของท่านให้พินาศได้หรือ เขามาด้วยกรรมของตนก็จักไปตามกรรมของเขานั่นแหละ ความโกรธนั้นจักตกลงบนกระหม่อมของเขานั่นเอง เหมือนประหารผู้ไม่ประหารตอบ และเหมือนนำธุลีซัดไปในที่ทวนลมฉะนั้น เมื่อพิจารณากัมมัสสกตาทั้งสองหยุดอยู่ในการพิจารณาก็ดี คบกัลยาณมิตรผู้ยินดีในการเจริญเมตตา ย่อมละพยาบาทได้ แม้ด้วยการเจรจาเรื่องที่เป็นที่สบายซึ่งอาศัยเมตตา ในอิริยาบถทั้งหลายมียืน นั่ง เป็นต้น ก็จะละพยาบาทได้ เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละพยาบาท ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า พยาบาทที่ละได้แล้วด้วยธรรม ๖ ประการนี้ ย่อมไม่เกิดต่อไปด้วยอนาคามิมรรค

เหตุเกิดแห่งถีนมิทธะ

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความไม่ยินดี ความอืดอาดกาย ความบิดกาย ความเมาอาหาร ความหดหู่แห่งจิตมีอยู่ การทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในธรรมเหล่านี้ นี้เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำถีนมิทธะที่เกิดแล้วให้กำเริบเสิบสานยิ่งขึ้นดังนี้

ถีนมิทธะ ย่อมเกิดด้วยอโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลาย มี อรติ เป็นต้น ความไม่ยินดีด้วยกับเขา(ริษยา) เรียกว่า อรติ ความอืดอาดกาย เรียกว่า ตันที ความบิดกาย (บิดขี้เกียจ) เรียกว่า วิชัมภิตา ความมึนเพราะอาหาร ความกระวนกระวายเพราะอาหารชื่อว่า ภัตตสัมมทะ อาการ คือ ความย่อหย่อนแห่งจิต เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมากๆ ในอรติ เป็นต้นนี้ ถีนมิทธะย่อมเกิดขึ้น

เหตุละซึ่งถีนมิทธะ

ถีนมิทธะนั้น จะละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายมีอารภธาตุเป็นต้น ความเพียรเริ่มแรก เรียกว่า อารภธาตุ ความเพียรที่มีกำลังกว่าอารภธาตุนั้น เพราะออกไปพ้นจากความเกียจคร้านแล้ว เรียกว่า นิกกมธาตุ ความเพียรที่มีกำลังยิ่งกว่านิกกมธาตุนี้ เพราะล่วงฐานอื่นๆ เรียกว่า ปรักกมธาตุ(ก้าวไปข้างหน้า บากบั่น) เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมากๆ ในความเพียร ๓ ประเภทนี้ ย่อมละถีนมิทธะได้

ธรรมสำหรับละถีนมิทธะ

อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละถีนมิทธะ คือ

๑. การกำหนดนิมิตในโภชนะส่วนเกิน
๒. การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ
๓. การใส่ใจถึงอาโลกสัญญา (คือความสำคัญว่าสว่างๆ)
๔. การอยู่กลางแจ้ง
๕. ความมีกัลยาณมิตร
๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

เพราะว่า เมื่อภิกษุบริโภคโภชนะมากเกิน นั่งในที่พักกลางคืน และที่พักกลางวัน กระทำสมณธรรมอยู่ ถีนมิทธะย่อมมาท่วมทับได้เหมือนช้างใหญ่ แต่ถีนมิทธะนั้นจะไม่มีแก่ภิกษุที่เว้นโอกาสบริโภค ๔-๕ คำแล้วดื่มน้ำยังอัตตภาพให้เป็นไปเป็นปกติ เพราะเหตุนั้น เมื่อภิกษุกำหนดนิมิตในโภชนะส่วนเกินอย่างนี้ ย่อมละถีนมิทธะได้ เมื่อภิกษุเข้าสู่ถีนมิทธะในอิริยาบถใด เปลี่ยนอิริยาบถเป็นอย่างอื่น จากอิริยาบถนั้นเสียก็ละถีนมิทธะได้ เมื่อภิกษุใส่ใจแสงจันทร์ แสงประทีป แสงคบเพลิง ในเวลากลางคืน แสงอาทิตย์เวลากลางวันก็ดี อยู่ในที่กลางแจ้งก็ดี เสพกัลยาณมิตรผู้ละถีนมิทธะ ก็ละถีนมิทธะได้ แม้ด้วยการเจรจาแต่เรื่องที่เป็นสบาย ที่อาศัยธุดงค์ในอิริยาบถทั้งหลาย มียืน นั่ง เป็นต้น ก็ละถีนมิทธะได้ เพราะฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อละถีนมิทธะ ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า ถีนมิทธะที่ละได้ด้วยธรรม ๖ ประการ จะไม่เกิดต่อไปด้วยอรหัตมรรคดังนี้

เหตุเกิดแห่งอุทธัจจกุกกุจจะ

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความไม่สงบแห่งใจมีอยู่ การทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในความไม่สงบแห่งใจนั้น เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งอุทธัจจะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดแล้ว ให้กำเริบเสิบสานยิ่งขึ้นดังนี้

อุทธัจจกุกกุจจะ ย่อมเกิดด้วยอโยนิโสมนสิการ ในความไม่สงบแห่งใจ อาการที่ไม่สงบ เรียกว่าความไม่สงบ คำนี้โดยความหมายก็คือ อุทธัจจกุกกุจจะ นั่นเอง เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมากๆ ในความไม่สงบแห่งใจนั้น อุทธัจจกุกกุจจะย่อมเกิดขึ้น

เหตุละอุทธัจจะกุกกุจจะ

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความสงบแห่งใจมีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในความสงบแห่งใจ เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละอุทธัจจะที่เกิดแล้วดังนี้

อุทธัจจกุกกุจจะ จะละได้ก็ด้วยโยนิโสมนสิการในความสงบแห่งใจ คือ สมาธิ

ธรรมสำหรับละอุทธัจจกุกกุจจะ

อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละอุทธัจจกุกกุจจะ คือ

๑. ความสดับมาก ๒. ความสอบถาม

๓.ความชำนาญในวินัย ๔. ความคบผู้เจริญ

๕. ความมีกัลยาณมิตร ๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

จริงอยู่ ภิกษุแม้ร่ำเรียน ทั้งบาลี ทั้งอรรถกถานิกายหนึ่ง สอง สาม สี่ นิกาย หรือห้านิกาย ย่อมละอุทธัจจกุกกุจจะได้ แม้ด้วยความเป็นพหูสูต(พาหุสัจจะ ความเป็นผู้สดับมาก) ภิกษุผู้มากด้วยการสอบถามสิ่งที่ควร และไม่ควรก็ดีจากผู้ชำนาญ เพราะมีความชำนาญอันสั่งสมไว้ในวินัยบัญญัติก็ดี ผู้เข้าหาพระเถระผู้แก่ ผู้เฒ่าก็ดี คบกัลยาณมิตรผู้ทรงวินัย ย่อมละอุทธัจจกุกกุจจะได้ แม้ด้วยการเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย อันอาศัยสิ่งที่ควร และไม่ควร ในอิริยาบถทั้งหลาย มี ยืน นั่ง เป็นต้น ก็ละอุทธัจจกุกกุจจะได้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อละอุทธัจจกุกกุจจะ ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะละได้แล้วด้วยธรรม ๖ ประการนี้ อุทธัจจะ จะไม่เกิดต่อไปด้วยอรหัตมรรค กุกกุจจะ ไม่เกิดต่อไปด้วย อนาคามิมรรค

เหตุเกิดแห่งวิจิกิจฉา

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉามีอยู่ การทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉานั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำวิจิกิจฉาที่เกิดแล้ว ให้กำเริบเสิบสานยิ่งขึ้นดังนี้

เหตุละซึ่งวิจิกิจฉา

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เป็นกุศล อกุศล ธรรมที่มีโทษ ไม่มีโทษ ธรรมที่ควรเสพ ไม่ควรเสพ ธรรมที่ทรามหรือประณีต ธรรมที่เทียบด้วยของดำ ของขาว มีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมเหล่านั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด หรือ เพื่อละวิจิกิจฉาที่เกิดแล้วดังนี้

ธรรมสำหรับละวิจิกิจฉา

ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละวิจิกิจฉา คือ

๑. ความสดับมาก ๒. ความสอบถาม

๓. ความชำนาญในวินัย ๔. ความมากด้วยความน้อมใจเชื่อ

๕. ความมีกัลยาณมิตร ๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

แม้เมื่อภิกษุร่ำเรียนทั้งบาลี ทั้งอรรถกถานิกายหนึ่ง สอง สาม สี่ หรือ ห้านิกาย ย่อมละวิจิกิจฉาได้ ด้วยความเป็นพหูสูต เมื่อภิกษุมากด้วยการปรารภพระรัตนตรัย สอบถามก็ดี มีความชำนาญอันสั่งสมไว้ในวินัยก็ดี มากไปด้วยความน้อมใจเชื่อ กล่าวคือศรัทธาที่ยังกำเริบได้ในพระรัตนตรัยก็ดี คบกัลยาณมิตร ผู้น้อมใจไปในศรัทธาก็ดีย่อมละวิจิกิจฉาได้ แม้เจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย อันอาศัยคุณของพระรัตนตรัย ในอิริยาบถทั้งหลาย มี ยืน นั่ง เป็นต้น ก็ละวิจิกิจฉาได้ เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าว ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละวิจิกิจฉา ภิกษุย่อมรู้ชัดว่าวิจิกิจฉาที่ละได้ด้วยธรรมเหล่านี้ย่อมไม่เกิดต่อไปด้วยโสดาปัติมรรค ดังนี้[๘๕]

จะเห็นได้ว่า นิวรณ์ เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มี ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันท์ พอใจในกามคุณ

๒.พยาบาท คิดร้ายผู้อื่น

๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่ซึมเซา

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นความไม่สงบแห่งใจ

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

เมื่อรับอารมณ์มากระทบแล้วไม่ใส่ใจโดยแยบคาย จะทำให้เกิดนิวรณ์ เหล่านี้ได้ ท่านจึงแนะวิธีในการแก้นิวรณ์เพื่อการเจริญก้าวหน้าทางจิต เพื่อพัฒนาจิตให้หลุดจากนิวรณ์ก่อน จึงจะบรรลุคุณธรรมชั้นสูงได้ ก็ด้วยการมองเห็นถูกตรงไม่วิปลาสเมื่อรับอารมณ์เข้ามาแล้วว่า เห็นสิ่งไม่งามว่าไม่งาม การใส่ใจในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์นี่เป็นเหตุละกามฉันท์ มีเมตตาเป็นเหตุละพยาบาท นิวรณ์ข้ออื่นๆก็ดี หากภิกษุใดทำสมาธิอย่างติดต่อกัน นิวรณ์ก็เป็นอันหลุดพ้นไปได้ กล่าวถึงนิวรณ์โดยละเอียดแล้วเป็นการรู้จักข้าศึกและวิธีการกำจัด

[๘๕] ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๗-๓๒๖.

ข้าศึกทางจิตใจ จึงควรรู้จักเลือกชัยภูมิอันเป็นเสนาสนะที่เหมาะควรแก่การทำกรรมฐานของภิกษุต่อไป

๓.๖.๒ หลักการอยู่ป่าว่าด้วยคุณและโทษ

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ถึงเหตุของการไม่อยู่ป่าแห่งนั้น

๑. ภิกษุทั้งหลาย เข้าไปอยู่อาศัยป่าทึบแห่งใดแห่งหนึ่ง สติที่ยังไม่ปรากฏก็ไม่ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่น อาสวะที่ไม่สิ้นไปก็ไม่สิ้นไป และภิกษุนั้นก็ไม่บรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม ทั้งปัจจัย ๔ เครื่องดำรงชีวิต คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารย่อมเกิดขึ้นได้โดยยาก ภิกษุควรหลีกไปจากป่าทึบนั้น ไม่ควรอยู่ในเวลากลางคืน หรือในเวลากลางวัน

๒. ภิกษุทั้งหลาย เข้าไปอยู่อาศัยป่าทึบแห่งใดแห่งหนึ่ง สติที่ยังไม่ปรากฏก็ไม่ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่น อาสวะที่ไม่สิ้นไปก็ไม่สิ้นไป และภิกษุนั้นก็ไม่บรรลุธรรมอันยอดเยี่ยม ส่วนปัจจัยเครื่องดำรงชีวิตเกิดขึ้นได้โดยไม่ยาก ภิกษุควรหลีกไปจากป่าทึบนั้นไม่ควรอยู่

เหตุผลของการอยู่ป่าแห่งนั้นต่อไป

๓. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เข้าไปอยู่อาศัยป่าทึบแห่งใดแห่งหนึ่ง สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไปก็สิ้นไป และภิกษุนั้นก็บรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะ ส่วนปัจจัยเครื่องดำรงชีวิต ย่อมเกิดขึ้นได้โดยยาก ภิกษุควรอยู่ในป่าทึบนั้น ไม่ควรหลีกไป

๔. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เข้าไปอยู่อาศัยป่าทึบแห่งใดแห่งหนึ่ง สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ . . . ส่วนปัจจัยเครื่องดำรงชีวิต ย่อมเกิดขึ้นได้โดยไม่ยาก ภิกษุควรอยู่ในป่าทึบนั้นจนตลอดชีวิต ไม่ควรหลีกไป [๙๖]

จึงกล่าวได้ว่า เหตุผลการอยู่อาศัย คาม นิคม นคร ชนบท และบุคคล จะมีลักษณะเช่นเดียวกับ ๔ ข้อข้างต้น เมื่ออยู่อาศัยแล้ว หากทำให้มีสติ มีสมาธิ อาสวะสิ้นไป สามารถบรรลุธรรมได้ ควรอยู่ต่อไป ถึงแม้เขาจะไล่ไม่ให้อยู่ หากอยู่แล้วไม่เป็นประโยชน์ต่อการ

---

[๙๖] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๙๑-๑๙๔/๒๐๔-๒๐๖.

อบรมจิต รู้กลางวันให้หลีกออกไปกลางวัน รู้กลางคืนให้หลีกออกไปกลางคืน และพิจารณาถึงความปลอดภัยในการเดินทางด้วยอาจรอได้สักเล็กน้อยจึงค่อยเดินทางไป

เมื่อศึกษาเรื่องการอยู่ในเสนาสนะอันสงัด ทำสมาธิ เพื่อกำจัดนิวรณ์ ๕ แล้ว จะพึงศึกษาขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรในลำดับต่อไป

๓.๗ การบรรลุฌานที่ ๑ – ๔

พระผู้มีพระภาคตรัสแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า

“ภิกษุนั้นละนิวรณ์ ๕ นี้ที่ทำให้จิตเศร้าหมองบั่นทอนกำลังปัญญา สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว เข้าปฐมฌานมีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป เข้าทุติยฌาน. . . อยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เข้าตติยฌาน. . . อยู่ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน เข้าจตุตถฌาน. . . อยู่” [๘๗]

เนื่องจากเนื้อหาในพระบาลีตามเชิงอรรถ และคำแปลพระบาลีในพระสูตรได้ละไว้ในฐานที่เข้าใจ เนื้อความเต็มปรากฏใน ฌานวิภังค์ มาติกานิทเทส ดังนี้

ภิกษุนั้นละนิวรณ์ ๕ เหล่านี้ที่เป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญา สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไปแล้ว บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ [๘๘]

มีคำวินิจฉัยตามพระบาลีและอรรถกถา ดังต่อไปนี้

อิเม ปญฺจ นีวรเณ ปกาย หมายถึง ละนิวรณ์ ๕ เหล่านี้ อธิบายว่า นิวรณ์ ๕ นี้เป็นอันสงบระงับ สงบเงียบ ดับไป ดับสิ้นไป ถูกทำให้พินาศไป ให้พินาศย่อยยับไป ให้เหือดแห้งไป ให้เหือดแห้งไปด้วยดี ให้สิ้นไปแล้ว เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า ละนิวรณ์ ๕ เหล่านี้

---

[๘๗] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๖/๘๑, ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๗๖/๕๖ โส อิเม ปญฺจ นีวรเณ ปหาย เจตโส อุปกฺกิเลเส ปญฺญาย ทุพฺพลีกรเณ วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกุสเลหิ ธมฺเมหิ สวิตกฺกํ สวิจารํ วิเวกชํ ปีติสุขํ ปฐมํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ; วิตกฺกวิจารานํ วูปสมา ฯเปฯ ทุติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ. ปีติยา จ วิราคา ฯเปฯ ตติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ. สุขสฺส จ ปหานา ฯเปฯ จตุตฺถํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ.

[๘๘] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๖.

เจตโส อุปกฺกิเลเส หมายถึง ที่เป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมอง อธิบายว่า นิวรณ์ ๕ เหล่านี้เป็นเครื่องทำให้จิตเศร้าหมอง

ปญฺญาย ทุพฺพลีกรเณ หมายถึง ทอนกำลังปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดและปัญญาที่เกิดแล้วก็จะดับไป เพราะนิวรณ์ ๕ เหล่านี้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าทอนกำลังปัญญา

วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกุสเลหิ ธมฺเมหิ หมายถึง สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย

กาม ได้แก่ ฉันทะ, ราคะ, ฉันทราคะ, สังกัปปะ, สังกัปปราคะ เรียกว่า กาม

อกุศลธรรม ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เหล่านี้เรียกว่า อกุศลธรรม

ภิกษุเป็นผู้สงัดแล้วจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายดังกล่าวมานี้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย

สวิตกฺกํ สวิจารํ หมายถึง มีวิตกวิจาร วิตกวิจารนั้นแยกเป็นวิตกอย่างหนึ่ง วิจารอย่างหนึ่ง ใน ๒ อย่างนั้น วิตก คือ ความตรึก ความตรึกโดยอาการต่างๆ ความดำริ ความที่จิตแนบแน่นในอารมณ์ ความที่จิตแนบสนิทในอารมณ์ ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ สัมมาสังกัปปะนี้เรียกว่า วิตก, วิจาร คือ ความตรอง ความพิจารณา ความตามพิจารณา ความเข้าไปพิจารณา ความที่จิตสืบต่ออารมณ์ ความที่จิตเพ่งอารมณ์ นี้เรียกว่า วิจาร

ภิกษุเป็นผู้เข้าไปถึงแล้ว ฯลฯ ประกอบแล้วด้วยวิตกวิจารนี้ดังที่กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า มีวิตกวิจาร

วิเวชํ หมายถึง เกิดจากวิเวก ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข และ เอกัคคตา ธรรมเหล่านั้นเกิดแล้ว เกิดพร้อมแล้ว บังเกิดแล้ว บังเกิดเฉพาะแล้ว ปรากฏแล้วในวิเวกนี้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า เกิดจากวิเวก

ปีตีสุขํ หมายถึง ปีติและสุข ได้แก่ ปีติและสุขนั้นแยกเป็นปีติอย่างหนึ่ง สุขอย่างหนึ่ง ใน ๒ อย่างนั้น ปีติ เป็นความอิ่มเอิบ ความปราโมทย์ ความยินดีอย่างยิ่ง ความบันเทิง ความร่าเริง ความรื่นเริง ความปลื้มใจ ความตื่นเต้น ความที่จิตชื่นชมยินดี นี้เรียกว่า ปีติ สุข เป็น ความสำราญทางใจ ความสุขใจ ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัส นี้ เรียกว่า สุข

สุขนี้สหรคต เกิดพร้อม ระคน และประกอบด้วยปีตินี้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า มีปีติและสุข

ปฐมํ หมายถึง ปฐม คือเป็นที่ ๑ ตามลำดับแห่งการนับฌาน ฌานนี้ชื่อว่าปฐมฌาน เพราะโยคาวจรบุคคลบรรลุเป็นครั้งแรก

ฌานํ หมายถึง ฌาน ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตาแห่งจิต

อุปสมฺปชฺช หมายถึง บรรลุ ได้แก่ การได้ การได้เฉพาะ การถึง การบรรลุถึง ความถูกต้อง การทำให้แจ้ง การบรรลุปฐมฌาน

วิหรติ หมายถึง อยู่ สืบเนื่องกันอยู่ ฯลฯ พักอยู่ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า อยู่

วิตกฺกวิจารานํ วูปสมา หมายถึง เพราะวิตกวิจารสงบระงับไปแล้ว อธิบายว่า วิตกวิจารนั้น แยกเป็นวิตกอย่างหนึ่ง วิจารอย่างหนึ่ง ใน ๒ อย่างนั้น วิตก เป็นความตรึก ความตรึกโดยอาการต่างๆ ฯลฯ สัมมาสังกัปปะ นี้เรียกว่า วิตก, วิจาร เป็นความตรอง ความพิจารณา ความตามพิจารณา ความเข้าไปพิจารณา ความที่จิตสืบต่ออารมณ์ ความที่จิตเพ่งอารมณ์ นี้เรียกว่า วิจาร วิตกวิจารดังกล่าวมานี้เป็นอันสงบระงับ สงบเงียบ ดับไป ดับสิ้นไป ถูกทำให้พินาศไป ให้พินาศย่อยยับไป ให้เหือดแห้งไป ให้เหือดแห้งไปด้วยดี ให้สิ้นไปแล้ว เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า เพราะวิตกวิจารสงบระงับไปแล้ว

อชฺฌตฺตํ หมายถึง ภายในตน อธิบายว่า เป็นภายในตน มีเฉพาะตน

สมฺปสาทนํ หมายถึง ผ่องใส ได้แก่ ศรัทธา กิริยาที่เชื่อ ความปักใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง

เจตโส เอโกทิภาวํ หมายถึง มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ได้แก่ ความตั้งอยู่แห่งจิต ฯลฯ สัมมาสมาธิ

อวิตกฺกํ อวิจารนํ หมายถึง ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร วิตกวิจารดังที่กล่าวมานี้เป็นอันสงบระงับ สงบเงียบ ดับไป ดับสิ้นไป ถูกทำให้พินาศไป ให้พินาศย่อยยับไป ให้เหือดแห้งไป ให้สิ้นไปแล้ว เพราะไม่มีวิตกวิจาร

สมาธิชํ หมายถึง เกิดจากสมาธิ อธิบายว่า ความผ่องใส ปีติ และสุข ธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้ว เกิดพร้อมแล้ว บังเกิดแล้ว บังเกิดเฉพาะตัวแล้ว ปรากฏแล้วในสมาธินี้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า เกิดจากสมาธิ

ปีติสุขํ หมายถึง มีปีติและสุข, ปีติเป็นความอิ่มเอิบ ความปราโมทย์ ฯลฯ ความชื่นชมยินดี และสุขเป็นความสำราญใจ ฯลฯ กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโต

สัมผัส มีปีติและสุข อธิบายว่า สุขนี้สหรคต เกิดพร้อม ระคน ประกอบด้วยปีตินี้ จึงเรียกว่า มีปีติและสุข

ทุติยํ หมายถึง ทุติยะ คือ เป็นที่ ๒ ตามลำดับแห่งการนับฌาน ชื่อว่า ทุติยฌาน เพราะโยคาวจรบุคคลบรรลุถึงฌานเป็นครั้งที่ ๒

ฌานํ หมายถึง ฌาน ได้แก่ความผ่องใส ปีติ สุข และเอกัคคตา แห่งจิต

อุปสมฺปชฺช หมายถึง บรรลุ ได้แก่ การได้ การได้เฉพาะ การถึง ความถึง การถูกต้อง การทำให้แจ้ง การบรรลุซึ่งทุติยฌาน

ปีติยา จ วิราคา หมายถึง เพราะปีติจางคลายไป ได้แก่ ปีตินี้เป็นอันสงบระงับ สงบเงียบ ดับไป ดับสิ้นไป ถูกทำให้พินาศไป ให้พินาศย่อยยับไป ให้เหือดแห้งไป ให้เหือดแห้งไปด้วยดี ให้สิ้นไปแล้ว เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า เพราะปีติจางคลายไป

อุเปกฺขโก หมายถึง มีอุเบกขา เป็นภาวะที่วางเฉย กิริยาที่เพ่งเฉย ความวางตนเป็นกลางแห่งจิต นี่เรียกว่า อุเบกขา

ภิกษุเข้าไปถึงแล้วภาวะที่วางเฉย กิริยาที่เพ่งเฉย ความวางตนเป็นกลางแห่งจิต ภิกษุประกอบด้วยอุเบกขานี้ จึงเรียกว่า ภิกษุมีอุเบกขา

สโต จ สมฺปชาโน หมายถึง มีสติสัมปชัญญะ สติ เป็นความตามระลึก ฯลฯ สัมมาสติ นี่เรียกว่า สติ สัมปชัญญะ เป็นปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลง ความวิจัยธรรม ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ นี่เรียกว่า สัมปชัญญะ

ภิกษุเข้าไปถึงแล้ว ประกอบด้วยความตามระลึกและมีกิริยาที่รู้ชัดนี้ ด้วยประการนี้ จึงเรียกว่า มีสติสัมปชัญญะ

สุขญฺจ กาเยน ปฏิสํเวเทสึ หมายถึง เสวยสุขด้วยนามกาย สุข เป็นความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาที่เสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดจากเจโตสัมผัสนี้เรียกว่า สุข, กาย เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ นี้เรียกว่า กาย ภิกษุเสวยสุขนี้ด้วยกายนี้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า เสวยสุขด้วยนามกาย

ยนฺตํ อริยา อาจิกฺขนฺติ หมายถึง ที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญ พระอริยะทั้งหลาย ได้แก่ พระพุทธเจ้าและสาวกของพระพุทธเจ้า เรียกว่า พระอริยะทั้งหลาย พระอริยะเหล่านั้น กล่าวสรรเสริญ แสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย จำแนก ทำให้ชัดเจน ประกาศบุคคลผู้ได้บรรลุนี้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า ที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญ

อุเปกฺขโก สติมา สุขวิหารี หมายถึง มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข

ภิกษุประกอบด้วยอุเบกขา คือความวางเฉย กิริยาที่เพ่งเฉย ความเป็นกลางแห่งจิต มีความตามระลึกอันเป็นสัมมาสติ อยู่ด้วยกิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัสนี้ มีสืบเนื่องกันอยู่ พักอยู่ ด้วยประการนี้ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข

ตติยํ หมายถึง ตติยะ คือ เป็นที่ ๓ ตามลำดับแห่งการนับฌานนี้ ชื่อว่า ตติยฌาน เพราะโยคาวจรบุคคลบรรลุเป็นครั้งที่ ๓

ฌานํ หมายถึง ฌาน ได้แก่ อุเบกขา สติ สัมปชัญญะ สุข และเอกัคคตาแห่งจิต

อุปสมฺปชฺช หมายถึง บรรลุ ได้แก่ การได้ การได้เฉพาะ การถึง ความถึง ความถูกต้อง การทำให้แจ้งซึ่งตติยฌาน

สุขสฺส จ ปหานา ทุกฺขสฺส จ ปหานา หมายถึง เพราะละสุขและทุกข์ได้ สุขและทุกข์นั้นแยกเป็น สุขอย่างหนึ่ง ทุกข์อย่างหนึ่ง สุข เป็นความสบายทางกาย ความสุขทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่สำราญ (สบาย) เป็นสุขอันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่กายสัมผัส นี้เรียกว่า สุข ทุกข์ เป็นความไม่สบายทางกาย ความทุกข์ทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ(ไม่สบาย) เป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์ สุขและทุกข์นี้เป็นอันสงบระงับ สงบเงียบ ดับไป สิ้นไป ดับสิ้นไป ถูกทำให้พินาศไป ให้พินาศย่อยยับไป ให้เหือดแห้งไป ให้เหือดแห้งไปด้วยดี ให้สิ้นไปแล้ว ฉะนั้นจึงเรียกว่า เพราะละสุขและทุกข์ได้

ปุพฺเพว โสมนสฺสโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมา หมายถึง เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว โสมนัส เป็นความสบาย(สำราญ)ทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัส นี้เรียกว่า โสมนัส, โทมนัส เป็น ความไม่สบาย(ไม่สำราญ)ทางใจ ความทุกข์ใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่เจโตสัมผัส นี้เรียกว่า โทมนัส, โสมนัสและโทมนัสนี้ เป็นอันสงบระงับ สงบเงียบ ดับไป ดับสิ้นไป ถูกทำให้พินาศไป ให้พินาศย่อยยับไป ให้เหือดแห้งไป ให้เหือดแห้งไปด้วยดี ให้สิ้นไปแล้ว เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว

อทุกฺขมสุขํ หมายถึง ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข ไม่มีความสบายทางใจ ไม่มีความไม่สบายทางใจ มีแต่ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัส มีแต่กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัส ด้วยเหตุนั้น จึงเรียกว่า ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข

อุเปกฺขาสติปาริสุทฺธึ หมายถึง มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา สตินี้เป็นอันเปิดเผย บริสุทธิ์ ผุดผ่อง เพราะมีการตามระลึกด้วยสัมมาสติในภาวะที่วางเฉย กิริยาที่เพ่งเฉย ความวางตนเป็นกลางแห่งจิต เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา

จตุตฺถํ หมายถึง จตุตถะ คือ เป็นที่ ๔ ตามลำดับแห่งการนับฌาน ฌานนี้ชื่อว่า จตุตถฌาน เพราะ โยคาวจรบุคคลบรรลุเป็นครั้งที่ ๔

ฌานํ หมายถึง ฌาน ได้แก่ อุเบกขา สติ และเอกัคคตาแห่งจิต

อุปสมฺปชฺช หมายถึง บรรลุ ได้แก่ การได้ การกลับได้อีก การถึง การถูกต้อง การทำให้แจ้งการบรรลุซึ่งจตุตถฌาน [๙๙]

๓.๗.๑ สัมมาสมาธิ

สมาธิ คือ การที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว อารมณ์นี้ไม่ใช่อารมณ์ดี หรืออารมณ์เสีย แต่เป็นอารมณ์ของจิต เช่น รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมย์ แต่อารมณ์เหล่านี้เป็นผลเสียมากกว่าผลดี ที่เรียกว่ากามคุณอารมณ์ ท่านจึงมีอารมณ์กรรมฐานใช้ฝึกจิต ที่เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ และสมาธิที่ใช้ในการดับทุกข์ได้นั้น ไม่ใช่สมาธิแบบสามัญธรรมดาทั่วไป อย่างเช่น ตั้งจิตมั่นในการงานที่มีสมาธิเป็นขณะๆ อันเรียกว่าขณิกสมาธิ หรือแม้แบบสมาธิชั้นสูงที่มีทั้งความสุขและความสงบได้ฌานสมาบัติมีความสุขมากจนคิดว่าตนบรรลุธรรมแล้ว แต่สมาธิที่ระงับดับทุกข์ได้นั้นจะมีลักษณะอย่างไร พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้แล้ว ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสัมมาสมาธิอันเป็นอริยะที่มีเหตุปัจจัย มีองค์ประกอบแก่เธอทั้งหลาย

สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ ที่มีเหตุปัจจัย มีองค์ประกอบคือ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ(ดำริชอบ) สัมมาวาจา(เจราจาชอบ) สัมมากัมมันตะ(กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ(เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ(พยายามชอบ) สัมมาสติ(ระลึกชอบ)

---

[๙๙] อภิ.วิ.(บาลี) ๓๕/๕๖๑-๖๐๑/๓๐๙-๓๑๖.,อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๖๑-๖๐๑/๔๐๒-๔๐๙.

สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวแวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้ เราเรียกว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ[๖๐]

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติญฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓.เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย)บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’

๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”[๖๑]

นายแพทย์ชินโอสถ หัสบำเรอได้กล่าวถึงหลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธว่า

ลักษณะพิเศษทั้ง ๒ ประการนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดในการฝึกสมาธิตามแบบของพระพุทธศาสนา ที่ฝรั่งเรียกว่า Buddishist meditation เพราะทำให้แตกต่างจากการฝึกสมาธิ (Meditation) ในแบบอื่นๆ โดยสิ้นเชิง[๖๒]

สมาธิที่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าสามารถดับทุกข์ได้นั้นต้องประกอบด้วยองค์ ๗ และมีลักษณะที่เป็นฌานตั้งแต่ระดับปฐมฌาน จนถึงจตุตถฌาน

๓.๗.๒ วิธีทำฌานให้เกิดขึ้น

การไม่ประสบผลสำเร็จในการทำสมาธิให้ตั้งมั่นขึ้นในระดับอัปปนาสมาธิเพราะเหตุใด จากกรณีที่สัมมาสมาธิต้องประกอบด้วยองค์ ๗ นั้น จึงจะเรียกว่าเป็นสัมมาสมาธิ

---

[๖๐] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๔-๑๗๕.

[๖๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

[๖๒] นายแพทย์ชินโอสถ หัศบำเรอ(ธัมมานุสารี), **หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานนิตยสารโลกทิพย์-โลกลี้ลับ,๒๕๔๒), หน้า ๑๔.

เมื่อรวมสัมมาสมาธิเข้าในองค์ ๗ ก็คือมรรคมี ๘ และมรรคมีองค์ ๘ นั้น ท่านย่นย่อเหลือเพียง ศีล สมาธิ และปัญญา องค์ของฝ่ายสมาธิ ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ดังนั้นการจะทำสัมมาสมาธิให้เกิดนั้นต้องเน้นที่ความเพียร เน้นที่สติ และเน้นที่สมาธิ ความเพียรในอันเป็นสัมมาวายามะ ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ มีดังนี้

สัมมาวายามะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑ สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

นี้เรียกว่า สัมมาสติ

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า เมื่อมีความเพียรชอบ การระลึก(สติ)ชอบก็พอเหมาะได้ เมื่อมีการระลึกชอบ การมีสมาธิชอบก็พอเหมาะได้[๖๓]

เพียรที่ถูกวิธีคือเพียร ใน ๔ ประการ

๑. เพียรป้องกันอกุศล (สังวรปธาน) ๒. เพียรละ(ปหานปธาน)

---

[๖๓] นายแพทย์ชินโอสถ หัศบำเรอ (ธัมมานุสารี), **หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ,** หน้า ๒๔.

๓. เพียรทำ(ภาวนาปธาน) ๔. เพียรรักษา(อนุรักขนาปธาน)

จะเห็นว่าหากทำแต่ภาวนาเป็นใหญ่ เว้นข้ออื่นๆเสียแล้วจึงไม่ประสบความสำเร็จในการทำสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิ

๓.๗.๒.๑ วิธีปฏิบัติให้ถึงอัปปนาสมาธิ

วิธีปฏิบัติต้องอาศัยวิตก ความตรึก ต้องอาศัยวิจาร ความตรอง

วิตก หมายถึง การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ เช่น เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ยกจิตให้มากำหนดที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็รู้ การยกจิตมากำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธินี้ เรียกว่า วิตก

วิจาร หมายถึง ความตรอง คือการพยุงจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิไม่ให้หลุดไปจากอารมณ์ของสมาธินั้น ในการปฏิบัติจิตมักจะหลุดออกไปจากอารมณ์ของสมาธิบ่อยๆ ก็ต้องมีสตินำเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ และคอยพยุงให้แน่วแน่ไปในอารมณ์ของสมาธิ

ฉะนั้น จึงต้องอาศัยวิตก อาศัยวิจาร ดังกล่าวนี้เรื่อยไป จนกว่าจะแน่วแน่ขึ้น ก็จะเกิดปีติ คือความอิ่มใจ อิ่มกาย ปรากฏเป็นความซาบซ่านกาย ซาบซ่านใจ แต่ก็ไม่ให้ฟุ้งไปกับปีติ ต้องคอยกำหนดให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ก็จะเกิดความสุข คือความสบายกายสบายใจ ซึ่งละเอียดกว่าปีติ เมื่อเกิดความสุข คือความสบายกายสบายใจขึ้น จิตก็จะตั้งมั่นมีอารมณ์อันเดียว อันเรียกว่า เอกัคคตา ปราศจากอารมณ์แทรกแซง ซึ่งเกิดจากวิเวก คือความสงบสงัด เมื่อจิตดำเนินมาถึงขั้นนี้ สมาธิ จึงจะเรียกว่าเป็นอัปนาสมาธิชั้นแรก คือสมาธิที่แน่วแน่, ถ้าสมาธิยังไม่ถึงขั้นนี้ก็ยังเป็นอุปจารสมาธิ คือเป็นสมาธิที่เฉียดๆ ฉะนั้น ในอัปปนาสมาธิชั้นแรกนี้จึงต้องมีวิตก การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์, วิจาร การที่พยุงจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ปีติความอิ่มเอิบกายอิ่มเอิบใจ สุข ความสบายกายความสบายใจ เอกัคคตา ความมีอารมณ์อันเดียวแน่วแน่ เป็นอันว่าได้ประสบผลของสมาธิ คือความสุข ในการปฏิบัติเบื้องต้นเมื่อยังไม่ได้ปีติ ไม่ได้สุข จิตก็เป็นสมาธิแน่วแน่ไม่ได้ ในเมื่อได้ปีติ ได้สุข จึงทำให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ได้ และเรียกว่าได้รับรสของสมาธิ เมื่อได้รับรสของสมาธิบ้างแล้ว ก็จะเห็นประโยชน์ของสมาธิ ถ้ายังไม่ได้รับรสของสมาธิก็ยังไม่เห็นประโยชน์ของสมาธิ

คราวนี้เมื่อจิตแน่วแน่เป็นอันเดียวยิ่งขึ้นแล้ว วิตกวิจารก็ไม่ต้องใช้ คือไม่ต้องคอยยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ ไม่ต้องคอยพยุงจิตให้ดำเนินไปในอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่าจิต

ได้อยู่ตัวพอสมควรแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ วิตกวิจารก็พ้นหน้าที่ ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเพราะวิตก วิจาร มีแต่ปีติ สุข และเอกัคคตา คือความที่จิตแน่วแน่เป็นอันเดียว

แต่ว่า เมื่อยังมีปีติ คือความอิ่มเอิบซาบซ่านกายใจอยู่ จิตก็ยังซู่ซ่าอยู่ เมื่อจิตละเอียดยิ่งขึ้น ปีติก็พ้นหน้าที่ไป มีแต่ความรู้สึกเป็นสุข และความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

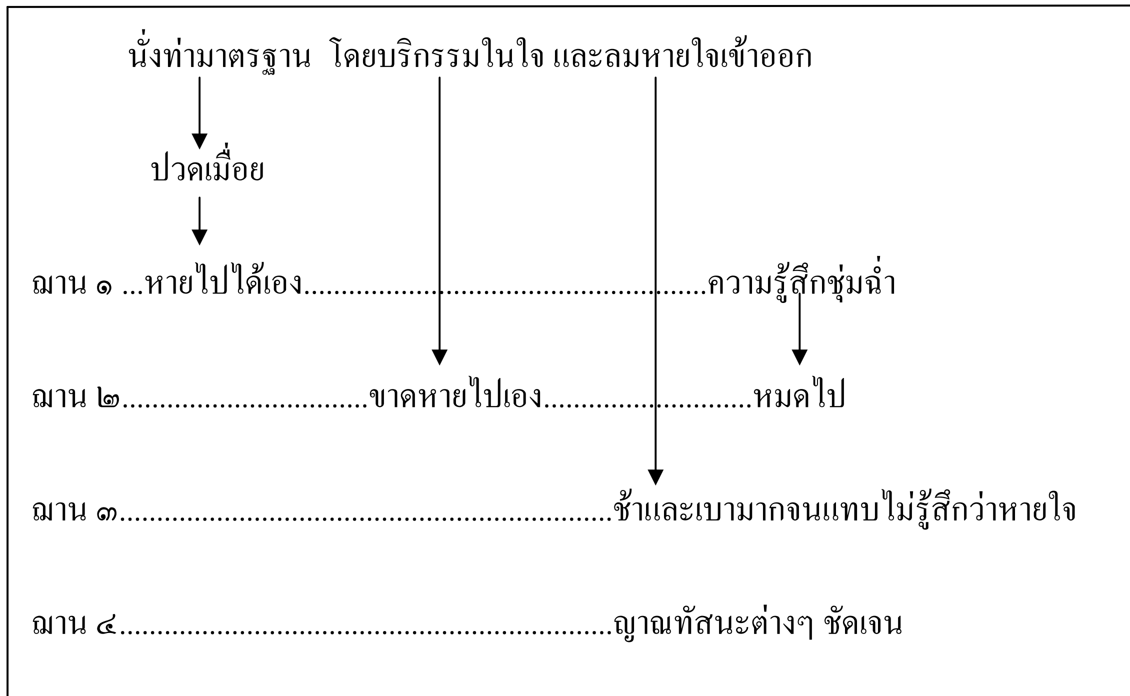
เมื่อจิตละเอียดขึ้นไปอีก ความรู้สึกเป็นสุขนั้นก็พ้นหน้าที่ไป คงมีแต่ความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว และมีความรู้สึกเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่เรียกว่า อุเบกขา จิตก็ตั้งมั่นแน่วแน่อย่างเต็มที่ ในขั้นนี้ชื่อว่าเป็นสมาธิชั้นสูง[๖๔]

จึงกล่าวได้ว่า การจะทำสมาธิ ก็ต้องมีวิตก วิจาร หากทิ้งวิตก วิจาร ก็เป็นอันไม่ต้องทำสมาธิกัน นอกจากนั้นต้องมีความเพียรให้ต่อเนื่อง อย่าตั้งความหวัง ความอยาก ควรปล่อยวาง และเมื่อมีปัญหาในระหว่างทำสมาธิต้องเพิ่มกำลังของสติ อย่าให้จิตลงภวังค์ สุดท้ายเมื่อลมขาดหายไปอย่ากลัวตาย ขอแสดงภาพหลักเกณฑ์ง่ายๆ ที่ใช้วัดผลอันเกิดจากการทำสมาธิ ดังนี้

---

[๖๔] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช(เจริญ สุวฑฺฒโน), **แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน,** พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐). หน้า ๖๐-๖๓.

ภาพที่ ๒ หลักเกณฑ์ง่ายๆ ที่ใช้ในการวัดผลสมาธิ [๖๕]



เพื่อยืนยันการวัดผลแห่งสมาธิ ตามวิธีที่ปฏิบัติข้างต้น และภาพหลักเกณฑ์ง่ายๆที่ใช้วัดผลสมาธิ พระพุทธองค์ทรงตอบคำถามของภิกษุผู้อยู่ในที่สงัดว่า ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งนั้นเป็นทุกข์ เวทนา ๓ คือ สุข ทุกข์ อทุกขมสุข, สังขาร(ความปรุงแต่ง)ทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความแตกไปเป็นธรรมดา มีความดับไปเป็นธรรมดา มีความผันแปรเป็นธรรมดา

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงความดับไปแห่งสังขารตามลำดับ คือ

๑. เมื่อภิกษุเข้าปฐมฌาน วาจาก็ดับไป
๒. เมื่อเข้าทุติยฌาน วิตก วิจาร ก็ดับไป
๓. เมื่อเข้าตติยฌาน ปีติก็ดับไป
๔. เมื่อเข้าจตุตถฌาน ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกก็ดับไป
๕. เมื่อเข้าอากาสานัญจายตนฌาน[๖๖] รูปสัญญาก็ดับไป

---

[๖๕] นายแพทย์ชินโอสถ หัศบำเรอ (ธัมมานุสารี), **หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ,** หน้า ๘๑.

[๖๖] ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘.

๖. เมื่อเข้าวิญญาณัญจายตนฌาน[๖๗] อากาสานัญจายตนสัญญาก็ดับไป

๗. เมื่อเข้าอากิญจัญญายตนฌาน[๖๘] วิญญาณัญจายตนสัญญาก็ดับไป

๘. เมื่อเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน อากิญจัญญายตนสัญญาก็ดับไป

๙. เมื่อเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ สัญญาและเวทนาก็ดับไป

๑๐.ภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้ว ราคะย่อมดับ โทสะย่อมดับ โมหะย่อมดับไป[๖๙]

จะเห็นได้ว่า นอกเหนือจากฌาน ๔ แล้ว เมื่อภิกษุเข้าอาสานัญจายตนฌาน หมายถึงฌานที่กำหนดอากาศ คือ ช่องว่างอันหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ เป็นขั้นที่ ๑ แห่งอรูปฌาน เมื่อเข้าวิญญาณัญจายตนฌาน หมายถึงฌานที่กำหนดวิญญาณอันหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ เป็นขั้นที่ ๒ แห่งอรูปฌาน เมื่อเข้าอากิญจัญญายตนฌาน หมายถึงฌานที่กำหนดภาวะอันไม่มีอะไร (ความว่าง) เป็นอารมณ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัญญัคคะ (ที่สุดแห่งสัญญา) เพราะเป็นภาวะสุดท้ายแห่งการมีสัญญา กล่าวคือ ผู้บรรลุอากิญจัญญายตนฌานแล้ว ขั้นต่อไปจะเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานบ้าง(ภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่) เข้าถึงสัญญาเวทยิตนิโรธบ้าง(การดับสัญญาและเวทนา)

๓.๗.๓ วิปัสสนา

ได้กล่าวถึงปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ไปแล้ว ในจตุตถฌาน จิตตั้งมั่นแน่วแน่อย่างเต็มที่ ในขั้นนี้ชื่อว่าเป็นสมาธิชั้นสูง แต่ไม่จำเป็นต้องถึงสมาธิชั้นนี้ก็ได้ เพียงแต่ปฏิบัติจนถึงชั้นที่มีแต่วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา(ฌาน ๑) ก็ยังชื่อว่าได้ทำจิตให้เป็นสมาธิได้พอสมควร เมื่อเป็นเช่นนี้ จะยับยั้งอยู่กับสมาธินั้น ตลอดเวลาที่ต้องการ ก็ได้ความสงบได้ความสุขอยู่ตลอดเวลานั้น แต่ว่าครั้นออกจากสมาธิแล้ว ก็จะต้องประสบกับอารมณ์ต่างๆ ก็จะต้องวุ่นวายไปกับอารมณ์นั้นๆ ต่อไปอีก ต่อเมื่อมาพักจิตไว้ในสมาธิจึงจะเกิดความสงบ หน้าที่ของสมาธิก็มีเพียงทำจิตให้ตั้งมั่น เป็นที่พักให้จิตอยู่เป็นสุข ในขณะที่อยู่ในสมาธินั้น หน้าที่ของสมาธิก็เพียงเท่านี้ แต่ว่าในทางพระพุทธศาสนามุ่งให้อบรม วิปัสสนา คือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงสืบไป

---

[๖๗] ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘.

[๖๘] ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘.

[๖๙] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๕๙/๒๘๕.

การอบรมวิปัสสนา จำเป็นต้องปฏิบัติให้จิตเป็นสมาธิก่อนถ้าจิตยังไม่เป็นสมาธิ จะอบรมให้เกิดปัญญาเป็นการยาก เพราะฉะนั้น จึงสมควรอบรมจิตให้เป็นสมาธิก่อน ด้วยวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ดังที่ได้อธิบายมาโดยลำดับนั้น และเมื่อได้สมาธิจิตพอสมควรแล้ว ก็น้อมจิตที่เป็นสมาธินั้น มาพิจารณาดูตนเอง คือดูที่ตัวเรา มาดูว่าตัวเรานี้ ที่นั่งอยู่นี้ ที่มีชื่อนั้น มีชื่อนี้ อันเป็นสมมติบัญญัติ แต่ละคนค้นหาดูว่าที่ชื่อเรานั้นอยู่ที่ไหน เพราะที่เข้าใจว่าเรานั้นเป็นความเข้าใจรวมๆ รวมกันอยู่เป็นก้อนเป็นกลุ่ม เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ภายในเขตนี้แหละที่เข้าใจว่าเป็นเรา ค้นหาลงไปว่าเราอยู่ที่ไหน[๑๐๐]

พระผู้มีพระภาคตรัสถึงจิตที่เป็นสมาธิของพระองค์ไว้ว่า

"เรานั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เราได้โน้มน้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เหล่านี้อาสวะ เมื่อเรารู้เห็นอย่างนี้ จิตจึงหลุดพ้นแล้ว"[๑๐๑]

การศึกษาธรรมวินัยโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ขั้นตอนสุดท้ายศึกษาจบลงที่การบรรลุฌาน ๑-๔ ผู้วิจัยได้นำเสนอวิปัสสนาพอสังเขป เพื่อประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติที่บรรลุฌานจะพึงทราบ

---

[๑๐๐] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน,** หน้า ๖๓-๖๔.

[๑๐๑] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๑๔/๒๒๓., ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๒๐.

บทที่ ๔

ประยุกต์ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพาน ที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรมาใช้ในการพัฒนาชีวิต

๔.๑ การประยุกต์ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรมาใช้ในการพัฒนาชีวิต

เป็นที่ทราบดีว่าเกิดมาแล้วต้องตาย เกิดเท่าไหร่ก็ตายเท่านั้น ก่อนที่จะตายเราได้เลือกทางเดินไปสู่เป้าหมายที่ดีที่สุดแล้วหรือยัง หากยังไม่เลือกจะเป็นการประมาทเกินไปหรือไม่ ขณะนี้เราทำอะไรอยู่ เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือการบรรลุมรรคผลนิพพาน จากงานวิจัยนี้ทางเดินไปสู่พระนิพพานจะต้องมีการศึกษา การกระทำ การปฏิบัติอย่างเป็นลำดับ พระผู้มีพระภาคทรงเน้นที่ภิกษุผู้เห็นภัยในสังสารวัฏ ประสงค์จะบรรลุธรรมจึงดำเนินตามขั้นตอนอย่างเต็มที่ แต่ในที่นี้เพื่อนำขั้นตอนเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิต เป็นการเตรียมการ หรือชิมรสชาติของพระธรรมก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้สัมผัสเพื่อความไม่ประมาทในชีวิต ก็เป็นที่แน่นอนอยู่เองว่าจะต้องพัฒนาได้ หากได้นำไปประยุกต์ใช้จริงแม้ม้าอาชาไนยพันธ์ดี ควรเป็นม้าแก่พระราชา เป็นม้าต้น เป็นราชพาหนะ ครั้งแรกก็ต้องฝึกให้รู้เรื่องการสวมบังเหียน มันก็พยศ สะบัด ดิ้นรน หมดพยศเพราะได้รับการฝึกตามขั้นตอนก็ฝึกเทียมแอก ฝึกการเหยาะย่าง การวิ่งเป็นวงกลม การจรดกีบ การวิ่ง การใช้เสียงร้องให้เป็นประโยชน์ คุณสมบัติได้เป็นราชนิยม ความเป็นวงศ์พญาม้า ความว่องไวชั้นเยี่ยม ม้านั้นหมดพยศได้เพราะการได้รับการฝึกบ่อยๆ กลายเป็นม้าชั้นเยี่ยม การเป็นม้าที่ควรแก่การชมเชยอย่างยิ่ง ด้วยองค์คุณเหล่านี้[๑] ฉันใด บุคคลที่มีคุณแก่โลก ควรกระทำตนให้เป็นประโยชน์ทั้งโลกนี้ โลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง ควรได้รับการฝึกฝนซึ่งวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น ๒ มิติ คือคันถธุระ และวิปัสสนาธุระ ทั้งสองมิติต่างเกื้อกูลกันและกัน นำไปสู่ความเข้าใจเรื่องชีวิตได้อย่างถูกต้องหากขาดอย่างใดอย่างหนึ่งความเข้าใจถูกจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าจะถูกก็ถูกเฉพาะในความคิดเห็นของตนเท่านั้น แต่ไม่ใช่ถูกตามพุทธ

---

[๑] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๗/๑๖๒-๑๖๓.

ประสงค์ คันถธุระได้แก่ การศึกษา การสอน พระปริยัติธรรมที่เกี่ยวกับพระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม รวมทั้งอรรถกถา ฎีกาต่างๆ ส่วนวิปัสสนาธุระเป็นการนำพระปริยัติธรรมที่ได้ศึกษาแล้วมาพิสูจน์กับชีวิตจริง เรียกว่า การเจริญกรรมฐาน อันได้แก่ การเจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ขณะนี้ขั้นตอนการศึกษาคันถธุระได้ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร จะนำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาชีวิต ให้เป็นชีวิตที่มีศีล สมาธิ ปัญญา รวมลงก็คือมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งมีอยู่พร้อมแล้วในขั้นตอนการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร ดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ ประยุกต์ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรมาใช้ในการพัฒนาชีวิตสำหรับบรรพชิต

บรรพชิต หมายถึง ผู้บวช นักบวช เช่น ภิกษุ ภิกษุณี สามเณร แม่ชี สิกขมานา หรือสามเณรี ซึ่งเข้าสู่การฝึกอบรมตนตามลำดับเป็นขั้นตอน ดังนี้

๑. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้มีศีล ตามศีลในฐานะของตน เช่น ภิกษุสมาทาน(รับเอา)ศีล ๒๒๗ ข้อ รับมาประพฤติปฏิบัติตั้งแต่เมื่อตอนอุปสมบทเข้ามาสู่พระศาสนานี้แล้ว ทั้งยังประพฤติปฏิบัติในจูลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ภิกษุณีสมาทานศีล ๓๑๑ ข้อ สามเณรสมาทานศีล ๑๐ ข้อ แม่ชีสมาทานศีล ๘ ข้อ สิกขมานาหรือสามเณรีสมาทานศีล ๖ ข้อ เมื่อมีศีลแล้วยังต้องประพฤติวัตรปฏิบัติมิให้ขาดตกบกพร่องต่อสิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น หน้าที่ของศิษย์ต่อครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ หน้าที่ในฐานะต่างๆ เมื่อจะรักษาศีลแล้วต้องพรั่งพร้อมด้วยการเป็นอยู่อย่างเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ตามสภาพของตน ไม่ล่วงละเมิดในสิกขาบทนั้นๆ โดยสำรวมกายวาจาให้เป็นศีลตามสภาพของตน ไม่ไปในที่ที่ไม่ควรไป ควรไปในที่ที่ควรไป มองเห็นโทษเล็กน้อยเป็นโทษใหญ่จึงไม่ยอมล่วงละเมิดในศีลนั้นแม้เหตุแห่งชีวิต สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่

ในข้อนี้ประสงค์จะให้เป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ทั้งข้อวัตรปฏิบัติ ทั้งยังประสงค์ให้ตระหนักถึงพระธรรมวินัยอย่างไม่ขาดตกบกพร่องอย่างที่พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ดังเหตุการณ์ที่มีการสังคายนาพระธรรมคำสอนครั้งที่ ๑ ก็ด้วยเหตุที่พระผู้มีพระภาคปรินิพพานแล้วมีผู้กล่าวจ้วงจาบ พระอริยสาวกจึงประสงค์จะรวบรวมพระธรรมวินัยไม่ให้กระจัดกระจายก่อนที่อธรรมจะรุ่งเรืองธรรมจะถูกคัดค้าน แม้เหตุการณ์สังคายนาพระธรรมคำสอนครั้งที่ ๒ ก็ด้วยเหตุแห่งการที่พระภิกษุสงฆ์รับเงินรับทอง แต่

ปัจจุบันแม้ในสิกขาบทระบุชัดอยู่ก็ยังประพฤติตรงกันข้าม การที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติสิกขาบทก็เพื่อความยอมรับสงฆ์ว่าดี สงฆ์จะอยู่ผาสุก ปิดกั้นอาสวะที่จะบังเกิดขึ้นแก่สงฆ์ เพื่อความเลื่อมใสของคน และเพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม นับว่าทรงพระเมตตากรุณา มิได้เป็นความเบียดเบียนแห่งสงฆ์

๒. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ทวารคือประตูหรือช่องที่จะให้กิเลสเข้ามาสู่ใจได้ก็ด้วยอุปาทานคือจิตเข้าไปผูก ไปยึดมั่นกับสิ่งทั้งหลาย ก็เมื่อช่องต่อภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต่อเข้ากับสิ่งภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสกาย สิ่งสัมผัสใจ ต้องคุ้มครอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ช่องประตูเหล่านี้ด้วยสติ หากไม่มีสติทำหน้าที่คุ้มครองและรักษาอยู่ที่ประตูเหล่านี้แล้ว เมื่อตากระทบกับรูป หูกระทบกับเสียง จมูกกระทบกับกลิ่น กายกระทบกับสิ่งถูกต้องกาย ใจกระทบกับสิ่งสัมผัสใจอันเป็นเรื่องราวต่างๆ หากเผลอสติไม่ได้คุ้มครองรักษาทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ก็จะเกิดความชอบ ความชัง หรือเฉยแบบเผลอสติ ชอบก็อยากได้ ไม่ชอบก็อยากผลักไส ส่งผลให้เป็นเวทนา ที่เรียกว่า สุข ทุกข์ อทุกขมสุข อันเป็นอารมณ์ที่เป็นอกุศล มิได้เป็นอารมณ์ฝ่ายกุศลเลยแสดงได้ด้วยห่วงโซ่ ๑๒ ห่วงที่ทำให้สัตว์จมอยู่ในห้วงสังสารวัฏฏ์เวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมิ มีนรก เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย มนุษย์ เทวดา ๖ ชั้น รูปพรหม ๑๖ ชั้น อรูปพรหม ๔ ชั้น

ห่วงที่ ๑ อวิชชา ไม่รู้ตามเป็นจริงปัญหาต่างๆ จึงเกิดขึ้น

ห่วงที่ ๒ สังขาร อำนาจความปรุงแต่งผลักไสให้เกิดสิ่งต่างๆ ขึ้น

ห่วงที่ ๓ วิญญาณ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นจักขุวิญญาณ หรือโสตวิญญาณ เพราะมีอวิชชา วิญญาณจึงสำคัญผิด ต่อสิ่งที่มาพบ สิ่งมากระทบ

ห่วงที่ ๔ นามรูป อาการที่จิตปรุงความรู้สึกว่ามีกายและใจเป็นกายใจที่พร้อมจะมีความทุกข์

ห่วงที่ ๕ อายตนะ ความรู้สึกว่ามีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำหน้าที่รู้สึกว่ามีนามรูป

ห่วงที่ ๖ ผัสสะ การกระทบทางอายตนะภายในและอายตนะภายนอก ตากระทบรูป เป็นต้น

ห่วงที่ ๗ เวทนา อาการเกิดทางจิตที่รู้สึกว่าสิ่งที่มากระทบนั้น น่าดู ไม่น่าดู น่าพอใจ เป็นต้น ที่รู้สึกอย่างนี้ก็เพราะเนื่องจากผัสสะเป็นปัจจัย ทำให้เกิดเป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา

ห่วงที่ ๘ ตัณหา ภาวะที่จิตมีความรู้สึกต่อสิ่งใด แล้วเกิดเป็นความอยาก อยากดู อยากฟัง สรุปรวมอยู่ในตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา คืออยากได้ อยากเป็น อยากไม่เป็น

ห่วงที่ ๙ อุปาทาน สำคัญมั่นหมาย ปักใจ แน่วแน่ที่จะยึดถือเอาสิ่งนั้นเพราะตัณหาเป็นปัจจัย

ห่วงที่ ๑๐ ภพ อาการที่จิตเข้าไปสำคัญมั่นหมายด้วยความมี ความเป็น เมื่อเข้าไปสำคัญมั่นหมายสิ่งใดก็จะเกิดเป็นอะไรขึ้นจริงๆ จังๆ

ห่วงที่ ๑๑ ชาติ จิตที่มีความรู้สึกว่ามีตัวตน ตัวฉัน ของฉัน ลูกของฉัน เป็นต้น

ห่วงที่ ๑๒ ห่วงสุดท้าย ชรา มรณะ ฯลฯ เศร้าโศกเสียใจ หนักอกหนักใจ[๒]

กล่าวได้ว่าห่วงโซ่ทั้ง ๑๒ ห่วงนี้จริงๆ แล้ว มีชื่อเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท สภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น การที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา มีองค์ คือหัวข้อ ๑๒ ดังนี้

๑. อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา	เพราะ อวิชชา เป็นปัจจัย สังขาร จึงมี
๒. สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ	เพราะ สังขาร เป็นปัจจัย วิญญาณ จึงมี
๓. วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ	เพราะ วิญญาณ เป็นปัจจัย นามรูป จึงมี
๔. นามรูปปจฺจยา สฬายตนํ	เพราะ นามรูป เป็นปัจจัย สฬายตนะ จึงมี
๕. สฬายตนปจฺจยา ผสฺโส	เพราะ สฬายตนะ เป็นปัจจัย ผัสสะ จึงมี
๖. ผสฺสปจฺจยา เวทนา	เพราะ ผัสสะ เป็นปัจจัย เวทนา จึงมี
๗. เวทนาปจฺจยา ตณฺหา	เพราะ เวทนา เป็นปัจจัย ตัณหา จึงมี
๘. ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ	เพราะ ตัณหา เป็นปัจจัย อุปาทาน จึงมี
๙. อุปาทานปจฺจยา ภโว	เพราะอุปาทาน เป็นปัจจัย ภพ จึงมี
๑๐. ภวปจฺจยา ชาติ	เพราะ ภพ เป็นปัจจัย ชาติ จึงมี
๑๑. ชาติปจฺจยา ชรามรณํ	เพราะ ชาติ เป็นปัจจัย ชรามรณะ จึงมี

[๒] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ),**ชีวิตเหนือทุกข์,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๑๓๐-๑๓๓.

๑๒.โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา สมฺภวนฺติ เอวเมตสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมุทโย โหติ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงมีพร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้จึงมีด้วยประการฉะนี้[๓]

บุคคลประกอบด้วยรูป กับ นาม รูปก็คือรูปนี้ นามก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมเรียกว่านาม แต่เรียกกลับกันว่านามรูป ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการเหล่านี้เป็นทุกข์ ถ้าไม่ยึดถือก็เป็นสภาพธรรมดา มีความเกิด มีความแก่ ชรา ทรุดโทรม และมรณะตายเป็นสุด ก็เป็นสภาวะธรรมดา แต่เมื่อเข้าไปยึดถือเพราะตัณหา เป็นเหตุปัจจัยให้ยึดว่าเป็นเรา เป็นอัตตาตัวตนของเรา บุคคลคือจิตใจนั้นจึงต้องเป็นทุกข์ ดังเช่น ประจวบกับสิ่งไม่รักเป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ สรุปคือ ปรารถนาไม่ได้สมหวังก็เป็นทุกข์ [๔] ตัวอย่างหลักความจริง เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จะทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น การได้ประสบกับสิ่งอันเป็นธรรมดา แต่ยอมรับไม่ได้[๕] ดังนั้น ทุกข์ จึงเป็นกิจที่ให้กำหนดรู้ มิใช่เข้าไปตีโพยตีพาย ตีอกชกหัว คร่ำครวญร้องไห้ ขัดเคืองใจ หรือฆ่าตัวตายเมื่อเกิดทุกข์ สิ่งที่จะต้องฆ่า คือตัณหาต่างหากอันเป็นสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ กิจคือต้องเข้าไปละตัณหานั้น นิโรธ(นิพพาน) กิจคือทำให้แจ้ง ให้มี ให้เป็น ส่วนมรรค กิจคือควรเจริญ ซึ่งเป็นทางปฏิบัติทั้ง ๘ รวมเป็นหนึ่งเดียวเรียกว่ามรรคมีองค์ ๘ ที่กล่าวว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค นั่นก็คืออริยสัจ ๔ นั่นเอง หากมีความเห็นผิด ในสภาพที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสภาพที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสภาพที่ไม่ใช่ตัวตนว่าตัวตน ในสภาพที่ไม่งามว่างาม ก็เรียกว่า วิปลาส เพราะความเห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

เวทนาเป็นที่ตั้งของราคะ โทสะ โมหะ สุขเวทนาเป็นที่ตั้งของ ราคะ ความติดใจยินดี ทุกขเวทนา เป็นที่ตั้งของโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง ส่วนเวทนาที่เป็นกลางๆ เป็นที่ตั้ง

---

[๓] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต),**พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,** หน้า ๑๔๓-๑๔๕.

[๔] สมเด็จพระญาณสังวร (สุวัฑฒนมหาเถระ), **สัมมาทิฏฐิ,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๔๘), หน้า ๒๔.

[๕] นายแพทย์ชินโอสถ หัศบำเรอ, **พุทธวิธีทำใจเมื่อเผชิญปัญหาชีวิต,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานนิตยสารโลกทิพย์-โลกลี้ลับ, ๒๕๔๕), หน้า ๓๖-๓๗.

ของโมหะ ความหลง การทำสติเข้าไปกำหนดเวทนาที่เป็นทุกข์จึงอยู่แค่กาย มิใช่อยู่ที่ใจ หรือมิใช่อยู่ที่ผู้กำหนดดู กำหนดรู้ ถ้าใจไม่ไปยึดไปถือ เวทนาทางกายก็อยู่แค่กายไม่เข้าถึงใจ แต่เวทนาที่เข้าถึงใจนั้น คือใจเป็นทุกข์ไปด้วยกับกายก็เพราะว่ายังแยกกันมิได้ เวทนาปริคหกรรมฐาน กรรมฐานที่กำหนดเวทนานี้แหละที่จะแยกได้ แต่จะต้องตั้งสติกำหนดให้มีกำลัง[๖]

เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง เป็นต้น สติกำหนดไม่ทัน หรือสติยังอ่อนอยู่ เกิดความชอบใจไม่ชอบใจ หรือเฉยอยู่เพราะเผลอสติ ก็ให้กำหนดรู้ชัดอย่างนี้ว่า สภาพนั้นๆ เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียดประณีตคืออุเบกขา ดังนั้น ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ และความเฉยแบบเผลอสติที่เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที อุเบกขาดำรงมั่น

ในข้อนี้ประสงค์จะให้เป็นผู้รู้จักอริยสัจ ๔ ปฏิบัติอยู่ในแนวทางแห่งอริยสัจ มีความเห็นไม่วิปลาส ไม่เห็นเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา อันเป็นก้อนเป็นแท่ง แต่ให้เห็นเป็นของผสมปรุงแต่ง ด้วยธาตุ ขันธ์ อายตนะ มีเหตุปัจจัย ทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น จึงได้เข้าไปสัมผัสสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกเหล่านั้นด้วยสติ

๓. ผู้ปฏิบัติต้องรู้ประมาณในการบริโภคอาหารพิจารณาโดยแยบคายแล้วกำหนดประโยชน์ในการกลืนกินอาหารเป็นคำๆ นั้นว่า ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่กินอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุก จักมีแก่เราผู้ปฏิบัติอยู่

ก่อนที่จะบริโภคต้องพิจารณาโดยแยบคายทั้ง ๘ ฐานะดังกล่าวข้างต้น เริ่มต้นตั้งแต่ไม่ใช่เพื่อเล่น จนกระทั่งถึงเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ เป็นการกินให้มีสุขภาพเกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรม หากไม่กำหนดแล้วกลืนกินก็จะไม่ตระหนักถึงการกิน การกลืนกินนั้นก็จะเป็นไปในทางตรงกันข้าม เพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง ไปสู่ความเบียดเบียนกายนี้มีผลให้กายนี้เกิดโทษ การเป็นอยู่ก็ไม่ผาสุกเพราะอาหารเป็นพิษ กินเพื่อเล่นรีบกินแล้วจะไปเล่นไปเที่ยว กินเพื่อมัวเมาในการกินอาหารต้องมีรสกลมกล่อมและประณีต กินเพื่อประดับกินเพื่อต้องการให้มีเนื้อ ให้ไม่มีเนื้อ ให้ล่ำสัน ให้อ้วน ให้ผอม ให้มีกำลังอดทนต่อการต่อยตี กินเพื่อตกแต่งบำรุงผิวพรรณให้ผ่องใส ในปัจจุบันมีสมุนไพร อาหารเสริม

---

[๖] สมเด็จพระญาณสังวร (สุวัฑฒนมหาเถระ), **สัมมาทิฏฐิ,** หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

จำหน่ายให้ผู้บริโภคอย่างมากมาย ผู้ปฏิบัติหากไม่มีความจำเป็นอย่าได้รับประทานเพราะจะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า เพราะติดอยู่กับอาหารเสริม ยาสมุนไพร มีผู้เล่าว่า ได้เคยไปปฏิบัติธรรมที่ป่าช้าครั้งแรกก็กลัวจึงกำหนดกรรมฐานอย่างไม่ละวางเลย จิตแน่วแน่ ความกลัวหายไปหมดสิ้น เมื่อถึงคราวไปฉันอาหารก็รู้ชัดในสภาวะขณะกำลังฉันนั้น กลับจากฉันแล้วจิตยังตื่นเบิกบานอยู่ วันหลังๆ ไปฉันก็รู้ชัดสภาวะอยู่ หลังจากนั้นอีกหลายเดือนกลับไปปฏิบัติใหม่ตั้งใจว่าจะปฏิบัติอยู่สักเดือนครึ่ง แต่ปฏิบัติไม่เป็นผลเลย ทั้งยังสร้างเรื่องผิดพระธรรมวินัย แม้ครูบาอาจารย์จะได้แนะนำให้ทิ้งความหวังความอยากไปในขณะปฏิบัติ ก็ไม่เป็นผล ต้องเดินทางกลับแม้ยังไม่ครบกำหนด มาทราบภายหลังว่าเพราะสมุนไพรที่ต้องรับประทานทุกคืนนั่นเอง ทำให้มีโมหะครอบงำจิตสร้างเรื่องผิดพระธรรมวินัยขึ้นมา มีคืนหนึ่งไม่ได้ฉันสมุนไพรอย่างที่เคย กลับหลับสบายไม่ฝันร้าย โมหะไม่ครอบงำจิต การปฏิบัติรู้ตื่นเบิกบานขึ้น เป็นดังนั้นอยู่หลายวัน ต่อมาความรู้ตื่นเบิกบานก็จางคลายไป สมุนไพรนั้นก็คืนผู้นำมาถวายเพราะไม่เหมาะกับตนที่จะบริโภคอีกต่อไป

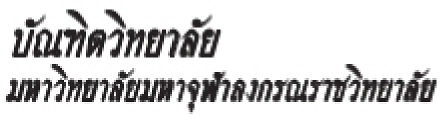
ผู้ปฏิบัติควรบริโภคอาหารเพียงมื้อเดียว เป็นผู้นั่งในอาสนะเดียว เว้นการบริโภคเสีย ๔- ๕ คำ แล้วดื่มน้ำแทน เป็นการเพียงพอเพื่อความอยู่ผาสุกเพราะอาหารพอประมาณเป็นสัปปายะ ไม่ทำให้กายโงกง่วงไม่ต้องใช้พลังงานมากเข้าไปย่อยอาหารหลายครั้ง

ดังนั้นการรับประทานอาหารจึงต้องพิจารณาโดยแยบคายในฐานะทั้ง ๘ แล้วยังต้องนำไปประยุกต์กับปัจจัย ๔ อื่นๆ ที่ต้องใช้สอยบริโภคด้วย เช่น ที่อยู่อาศัยพิจารณาว่าเพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบ ยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบรรเทาอันตรายที่เกิดจากฤดู และยินดีในการหลีกเร้น เครื่องนุ่งห่มพิจารณาว่าเพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน ฯ เพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าละอาย ยารักษาโรคพิจารณาว่าบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด

อาหารเพียงเรื่องเดียวนี้เมื่อพิจารณาแล้วกามคุณ ๕ ได้ครบ ทั้งรูปของอาหารน่ารับประทาน รสของอาหารเป็นรสที่ถูกใจ กลิ่นของอาหารชวนให้อยากรับประทาน เสียงการปรุงอาหารกำลังร้อนๆ น่ารับประทาน สัมผัสกับอาหารนั้นด้วยลิ้นติดใจในรสชาติ กามคุณ ๕ จึงได้ครบในการรับประทาน ๑ คำนั้นโดยไม่พิจารณาให้แยบคาย

หากมองลึกลงไปในข้ออาหารนี้ ท่านคงประสงค์ให้รู้จักอาหารทั้ง ๔ ที่เรียกว่า

กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว หล่อเลี้ยงร่างกาย เห็นกวฬิงการาหารเปรียบเหมือนเนื้อบุตรสุดที่รักเพื่อกำหนดรู้กามคุณ ๕



ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ อายตนภายในกับอายตนภายนอกกระทบกันทำให้เกิดเวทนา สุข ทุกข์ หรือ อทุกขมสุข เห็นผัสสาหารเปรียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้มจะไปยังที่ใดๆ ก็ถูกสัตว์ในที่นั้นๆ เจาะกิน เพื่อกำหนดรู้เวทนา

มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือความจงใจเพราะทำให้เกิดกรรม เห็นมโนสัญเจตนาหารเปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง เมื่อตกลงไปไม่ตายก็เจ็บปางตาย เพื่อกำหนดรู้ตัณหา ๓ (กามตัณหา อยากได้อารมณ์อันน่ารักใคร่ ภวตัณหา อยากเป็นนั่นเป็นนี่ วิภวตัณหา อยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่)

วิญญาณาหาร วิญญาณเรียกว่าอาหารเพราะทำให้เกิดนามรูป เห็นวิญญาณาหารเปรียบเหมือนนักโทษประหารที่ถูกลงโทษอย่างหนักถึงตายวันละ ๓๐๐ ครั้ง เพื่อกำหนดรู้นามรูป จึงต้องไม่ดำริ ไม่จงใจ ไม่นึกคิดถึงสิ่งใด เมื่ออารัมณปัจจัยไม่มีความตั้งมั่นแห่งวิญญาณจึงไม่มี

เมื่อมีความเข้าใจชัดเจนในเรื่องอาหารแล้วพึงปฏิบัติในข้อต่อไป

๔. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องตลอดวัน ทั้งกลางวันและกลางคืน แบ่งกลางวันออกเป็น ๓ ส่วน กลางคืนออกเป็น ๓ ส่วน ในหกส่วนนั้นพักหนึ่งส่วนชำระจิตห้าส่วนขะมักเขม้นในการเป็นผู้ตื่นอยู่ ไม่เห็นแก่นอน ไม่เห็นสุขในการนอนหลับ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเครื่องขัดขวางทั้งหลาย ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ พักในเวลามัชฌิมยามแห่งราตรี (เวลา ๒๒.๐๐-๐๒.๐๐ น.) นอนดุจราชสีห์ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้าเพื่อไม่ให้เกิดทุกขเวทนาในขณะนอน ตะแคงด้วยข้างด้านขวา มีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี เมื่อลุกขึ้นแล้ว ชำระจิตให้บริสุทธิ์ต่อด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ

ท่านให้นอนตะแคงขวาเพราะผู้บริโภคกามย่อมนอนตะแคงซ้าย คนที่ตายแล้วย่อมนอนหงาย แต่ราชสีห์จะนอนอย่างกำหนดหมายในท่าทางของตัวไว้แล้วนอน หากลุกขึ้นท่าที่นอนนั้นเปลี่ยนไปใจก็ซบเซาอยู่ หากลุกขึ้นท่าที่ตัวตั้งไว้แล้วไม่เคลื่อนผิดปกติไปย่อมมีใจยินดีร่าเริงด้วยคิดว่าอาการนี้สมควรแก่ความเป็นผู้กล้าหาญ จึงนำมาใช้สำหรับผู้ปฏิบัติในการนอนด้วยการกำหนดสติในท่าทางนอน ทั้งหมายใจลุกขึ้นเมื่อนอนครบ ๔ ชั่วโมงก็ตื่นลุกขึ้นได้ในกำหนดเวลาที่หมายนั้นจึงนับว่าเป็นการนอนอย่างมีสติ เพราะเมื่อจงกรม หรือนั่งสมาธิรู้ตัวว่าง่วงนอน จึงพักกรรมฐานที่กำลังบำเพ็ญอยู่ ตื่นก็มาบำเพ็ญกรรมฐานต่อ และในขณะจะหลับก็ได้พิจารณากรรมฐานก่อนนอนว่า กายไม่มีใจ นอนอยู่บนเตียงที่ไม่มีใจ เตียง

ที่ไม่มีใจวางอยู่บนปฐพีที่ไม่มีใจ ปฐพีที่ไม่มีใจ อยู่เหนือน้ำที่ไม่มีใจ น้ำที่ไม่มีใจ อยู่เหนือลมที่ไม่มีใจ ลมที่ไม่มีใจ อยู่บนอากาศที่ไม่มีใจ บรรดาสิ่งเหล่านั้น แม้อากาศก็ไม่รู้ว่าเราอุ้มลมไว้ ถึงลมก็ไม่รู้ว่าเราสถิตอยู่บนอากาศ ถึงลมก็เช่นนั้นไม่รู้ว่าเราอุ้มน้ำไว้ ฯลฯ เตียงก็ไม่รู้ว่าเรายกกายไว้ กายก็ไม่รู้ว่าเราอยู่บนเตียง เป็นอันว่าสิ่งเหล่านั้นต่างฝ่ายต่างไม่มีการคำนึงถึงกันและกัน ไม่มีการสนใจกัน ไม่มีการใส่ใจกัน ไม่มีเจตนา หรือไม่มีความปรารถนาต่อกันเลย ดังนี้ เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้ปัจจเวกขณจิตย่อมลงสู่ภวังค์ แม้หลับอย่างนี้ได้ชื่อว่ามีสติสัมปชัญญะในการหลับ

อานิสงส์ในการเดินจงกรมมี ๕ อย่าง คือเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้อดทนต่อการกระทำความเพียร เป็นผู้มีอาพาธน้อย สิ่งที่กินแล้วย่อมถึงการย่อยด้วยดี และสมาธิที่ได้ในขณะเดิน ย่อมตั้งอยู่ได้นาน

ลักษณะของผู้ที่ง่ายต่อการเข้าอยู่ในสมาธิ คือ เป็นผู้อดทนต่อรูปทั้งหลาย อดทนต่อเสียงทั้งหลาย ผู้อดทนต่อกลิ่นทั้งหลาย อดทนต่อรสทั้งหลาย อดทนต่อโผฏฐัพพะ ผู้ปฏิบัติที่ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้เป็นผู้ควรเพื่อเข้าถึงสัมมาสมาธิ[๗] ซึ่งอานิสงส์ของสมาธิ คือ สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อได้ญาณทัสสนะ เพื่อสติสัมปชัญญะ เพื่อความสิ้นอาสวะ[๘]

จะเห็นว่าการประกอบความเพียรของผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตลอดวันตลอดคืน

๕. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมใน ๗ ฐานะ ดังนี้ การก้าวไป การถอยกลับ ๑ การแลดู การเหลียวดู ๑ การคู้เข้า การเหยียดออก ๑ การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ๑ การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ๑ การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ๑ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ๑ นั่นคือไม่มีการใดเลยที่ไม่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ทุกอย่าง ทุกกิจ ทุกเรื่องที่ผู้ปฏิบัติเข้าไปเกี่ยวข้องต้องมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นสภาวะที่รู้ชัด ในการกระทำสติสัมปชัญญะนั้น ต้องรู้ถึงความจำเป็นในฐานะทั้ง ๗ ก่อนเปลี่ยนอิริยาบถว่า มีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์แล้วเลือกประโยชน์เพื่อความเจริญฝ่ายธรรม สัปปายะหรือไม่สัปปายะ ไปในที่ใดก็ไม่ทิ้งกรรมฐานสติสัมปชัญญะในฐานะทั้ง ๗ นี้ ทั้งยังไม่หลงว่ามีตนในการแล การเหลียว การนุ่งห่ม การฉัน

---

[๗] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๑๓/๑๙๒.

[๘] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

หรือรับประทานอาหาร การขับถ่าย การเดิน ยืน นั่ง นอน พูด และการนิ่ง มิได้เป็นตนในการไหนๆ เป็นแต่เพียงธาตุ ขันธ์ อายตนะ และปัจจัย เพื่อจะไม่หลงยึดว่าเรามีเราเป็นอันเป็นอุปทานอย่างละเอียด ต้องรู้สมมติบัญญัติ ความจริงโดยสมมติ ความจริงโดยบัญญัติ คือโลกแต่งตั้งให้แล้วพากันเรียกว่าเป็นชื่อนั้น ชื่อนี้ เช่น ต้นไม้ ภูเขา พ่อ แม่ ลูก หากใครไปเรียกภูเขาว่าต้นไม้ ก็ฟังไม่เข้าใจกัน ผิดสมมติบัญญัติ และคิดว่าเขาคงมีสติวิปลาส แม้เช่นนั้นควรรู้จักความจริงอีกระดับหนึ่ง เป็นความจริงแท้ คือ สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงไป และทั้งสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งวิสังขาร คือสิ่งที่ไม่ผสมปรุงแต่งอันได้แก่นิพพาน และแม้ธรรมะอันเป็นส่วนที่ไม่ผสมปรุงแต่งอื่นๆ คือทั้งสังขารทั้งวิสังขารเป็นอนัตตา มิใช่อัตตาตัวตน ให้กำหนดรู้ดังนี้[๕]

๖. ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้พักอยู่ ณ ที่อันเงียบสงัด เช่น ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่ารกทึบ ที่แจ้ง ที่ลอมฟาง เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง กายจะตรงได้ดีควรนั่งขัดสมาธิเพชร หรือถ้านั่งขัดสมาธิเพชรไม่ได้ ก็ให้รู้สึกว่ากระดูกสันหลังทั้งหมดเป็นเส้นตรงอยู่ขณะนั่งสมาธิ กำหนดสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน ทำสติออกไปสติจดจ่อแถวปลายจมูก หรือแถวๆ หน้า กรรมฐานที่เลือกใช้อันเป็นการงานที่จะใช้ฝึกจิตนั้นหากจับหลักได้ก็ง่ายนิดเดียว สมาธิ คือการที่สามารถทำให้จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งเดียวได้ตามต้องการ กรรมฐานควรเลือกให้เหมาะกับจริตของตนว่าเป็นคนมีราคจริต โทสจริต โมหจริต พุทธิจริต หรือวิตกจริต แต่อย่าถือเป็นเรื่องตายตัวคนเราคนหนึ่งบางขณะก็มีราคะบางขณะก็มีโทสะ ควรเลือกใช้ให้เหมาะเพราะกรรมฐานทุกอย่างก็เป็นประโยชน์ช่วยข่มอกุศล และ เกื้อกูลกุศลธรรมได้ด้วยกันทั้งนั้น ตัวอย่างของกรรมฐานที่เลือกใช้ เช่น

กสิน ๑๐ เป็นการเพ่งวัตถุที่ทำเป็นวงกลม ไม่ว่าจะเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีแดง สีเหลือง สีขาว แสงสว่าง อากาศ นำสติเข้าไปเพ่งสิ่งเหล่านี้ให้เป็นอารมณ์ พร้อมบริกรรมไปตามสิ่งที่เพ่งนั้น เช่น แดงๆ. . . หรือ โลหิตกํ. . . จำให้ติดตา หลับตาบ้าง ลืมตาบ้าง จนปรากฏเป็นวงใส ย่อหรือขยายได้ กระทำดังนี้เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

อาณาปานสติ การดูลมหายใจเข้าหายใจออก รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาวหายใจออกยาวหายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้น กำหนดรู้ให้ตลอดกองลมทั้งปวง ศึกษากายสังขารสงบขณะกำลัง

---

[๕] สมเด็จพระญาณสังวร (สุวัฑฒนมหาเถระ), **สัมมาทิฏฐิ,** หน้า ๘๐.

หายใจเข้าขณะกำลังหายใจออก ฯลฯ ศึกษาติดตามดูการสละคืนขณะหายใจเข้าขณะหายใจออก อาณาปานสติมีทั้งหมด ๑๖ ขั้น[๑๐]

กรรมฐานที่แนะนำนี้สามารถกระทำให้ถึงฌาน ๔ ได้ ส่วนกรรมฐานนอกจากนี้พิจารณาตามควรแก่อุปนิสัยของตน ได้แก่

กรรมฐานที่เหมาะแก่คนราคจริต คือ อสุภกรรมฐาน ๑๐(พิจารณา ซากศพในสภาพต่างๆ) กับ กายคตานุสสติกรรมฐาน(พิจารณาอาการ ๓๒)

กรรมฐานที่เหมาะแก่คนโทสจริต คือ พรหมวิหาร ๔ และวรรณกสิณ ๔

กรรมฐานที่เหมาะแก่คนโมหะ และ วิตกจริต คือ อานาปานสติกรรมฐาน

กรรมฐานที่เหมาะแก่คนสัทธาจริต คือ พุทธานุสสติกรรมฐาน ธัมมานุสสติกรรมฐาน สังฆานุสสติกรรมฐาน สีลานุสสติกรรมฐาน จาคานุสสติกรรมฐาน เทวตานุสสติกรรมฐาน

กรรมฐานที่เหมาะแก่คนพุทธิจริต คือ มรณานุสสติกรรมฐาน อุปสมานุสสติกรรมฐาน(นึกถึงคุณพระนิพพาน โปร่ง เบา สบาย ใส เย็น) อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุววัต-ถาน(พิจารณาธาตุ ๔)[๑๑]

เมื่อเลือกกรรมฐานที่เหมาะแก่จริตของตนแล้วควรเลือกชัยภูมิในการเข้าทำสมาธิ หากเจริญสมาธิแล้วก้าวหน้าก็ควรอยู่ที่นั้นต่อไป หากไม่เป็นที่เจริญแก่สมาธิจิต ก็ควรจะหลีกเร้นหาสถานที่แห่งใหม่ต่อไป

การเจริญในขั้นที่ผ่านๆ มานั้นเป็นเหตุให้ละนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการรักษาทวารในอินทรีย์ การรู้จักประมาณในโภชนะ การอยู่ในที่กลางแจ้งโดยการกำหนดแสงสว่างเป็นอารมณ์ถ้าความง่วงเข้าครอบงำ การอยู่ในที่สงบสงัดน่ากลัวแต่ต้องปลอดภัยจากการถูกทำร้าย การสดับ การสอบถาม การมีความเพียร ทั้งเริ่มแรก ขั้นกว่า และขั้นที่จะทำให้สมาธิจิตนั้นก้าวไปข้างหน้า

๗. ผู้ปฏิบัติบรรลุฌาน ๑-๔ อยู่ ก็เพราะผู้ปฏิบัติละนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว สมาธิอันเป็นสัมมาสมาธิ ต้องแวดล้อมไปด้วยองค์ ๗ นั่นคือ

---

[๑๐] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘-๑๔๙/๑๘๗-๑๙๑.

[๑๑] คะนอง เนินอุไร, **กรรมฐานประจำวันเกิด,**(กรุงเทพมหานคร : สำนักงานนิตยสารโลกทิพย์-โลกลี้ลับ, ๒๕๔๙), หน้า ๔๓-๔๕.

แนวทางของการปฏิบัติตามอริยมรรค มีองค์ ๘ เคล็ดลับเหมือนแม่โคปีนภูเขาลาดชัน จะไปสู่ทิศทางที่ไม่เคยไป จะกินหญ้าที่ไม่เคยกิน จะดื่มน้ำที่ไม่เคยดื่ม มันวางเท้าหน้าอย่างไม่ถูกต้อง เมื่อยกเท้าหลังจึงพลาดล้ม มันก็ไม่อาจไปถึงทิศทางที่ไม่เคยไป ไม่ได้กินหญ้า ไม่ได้ดื่มน้ำ ผู้ปฏิบัติที่ไม่มีไหวพริบ ไม่รอบรู้ทิศทาง ไม่ฉลาดที่จะสงัดจากกามสงัดจากอกุศลธรรม ก็ไม่สามารถจะทำให้เกิดฌานได้[๑๒]

๔.๑.๒ ประยุกต์ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณก-โมคคัลลานสูตรมาใช้ในการพัฒนาชีวิตสำหรับคฤหัสถ์

คฤหัสถ์ หรือฆราวาส หมายถึง ผู้ครองเรือน ชาวบ้าน

๑. คฤหัสถ์ควรเป็นผู้มีศีล สมาทานศีล ๕ เมื่อต้องการมีศีลให้ยิ่งขึ้นไปพึงสมาทานศีล ๘ รักษาศีลนั้นให้ได้ตลอดด้วยการเป็นอยู่อย่างผู้มีศีลอันเป็นปกติ ผู้เป็นฆราวาสควรที่จะศึกษาศีลของพระภิกษุ สามเณร และศีลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้องต่อพระสงฆ์ นักบวชในพระพุทธศาสนา ทั้งถูกต้องต่อพระธรรมวินัย พระศาสนา นับว่าเป็นการช่วยสืบต่ออายุพระศาสนาได้อีกทางหนึ่ง มิใช่ถือแต่ศีลของตนศีลของพุทธบริษัทอื่นไม่สนใจ นับว่าอยู่ในสังคมของพุทธศาสนาอย่างไม่ใส่ใจในพุทธบริษัทอื่น

๒. คฤหัสถ์ควรเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย อินทรีย์คือความเป็นใหญ่ในการเห็น ในการได้ยิน ในการรู้กลิ่น ในการรู้รส ในการถูกต้องกาย ในการถูกต้องใจ ทวารคือประตู ประตูในการเห็นคือตา ประตูในการได้ยินคือหู ประตูในการรู้กลิ่นคือจมูก ประตูในการรู้รสคือลิ้น ประตูในการรู้สัมผัสกายคือกาย ประตูในการรู้สิ่งถูกต้องใจอันเป็นเรื่องราวต่างๆ คือใจ ต้องคุ้มครองทวารเหล่านั้น คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นด้วยสติ หากไม่คุ้มครองแล้วจะถูกบาปอกุศลธรรม มีอภิชฌาความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่นและโทมนัสความทุกข์ใจครองงำได้

๓. คฤหัสถ์ควรเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร รับประทานมีการพิจารณาโดยแยบคายในฐานะทั้ง ๘ เช่นเดียวกับบรรพชิต บริโภคเพียง ๑ ถึง ๒ มื้อ หากปฏิบัติได้ควรบริโภค ๑ มื้อไม่ควรบริโภค ๓ มื้อ ๕ มื้อ ๗ มื้อ หรือไม่มีกำหนดว่าจะรับประทานกี่มื้อก็

---

[๑๒] พุทธทาสภิกขุ, **อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคปลาย,**พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทาน ไชยา, ๒๕๔๖), หน้า ๙๒๓-๙๒๔.

รับประทานไปทั้งวัน เป็นอันไม่ได้งานหรือปฏิบัติธรรม แถมกายก็ยังมีโรคมากด้วยคิดว่ากินไปบำรุงกายแต่กายรับไม่ไหวกับการกินทั้งวันเพราะต้องใช้พลังงานไปย่อยอาหารบ่อยๆ เคยได้ยินมาว่ากินหนึ่งมื้อเป็นผู้ปฏิบัติคือพระโยคาวจร กินสองมื้อคือผู้บริโภคทั่วไป กินสามมื้อคือผู้มีโรคภัย โรคมากนั่นเอง ดังมีนิทานเล่าสู่กันฟังว่าพระอินทร์ใช้ให้ยักษ์มาบอกพวกมนุษย์ว่าสามวันกินหนึ่งมื้อแต่ยักษ์เดินสะดุดก้อนหินล้มลงในขณะเดินทางมา ลืมคำสั่งจึงบอกมนุษย์ว่ากินสามมื้อต่อวัน

บางคนเห็นผู้ปฏิบัติรับประทานเพียงหนึ่งมื้อต่อวัน ตนก็ทำตามบ้างแต่พอออกจากการปฏิบัติแล้วไม่กำหนดมื้อเลย ด้วยเมื่อศีลยังไม่ดีพอ การกระทำยังไม่สงบเย็น จะทำให้เป็นผู้หิวบ่อย เช่น โกรธสักวันละห้าครั้งอาหารที่รับประทานไปในหนึ่งวันก็ไม่เพียงพอสำหรับร่างกายต้องรับประทานมากขึ้นอีกเพราะต้องใช้พลังงานมาก เพราะหน้าดำหน้าแดงเคร่งเครียดด้วยโทสะ จะตรงกันข้ามกับผู้ปฏิบัติเห็นสุขจากการปฏิบัติธรรมจึงอิ่มสุขเป็นผู้ไม่หิวบ่อย คฤหัสถ์ต้องเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ ด้วย คือที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และเครื่องนุ่งห่ม ให้มีความพอเพียงต่ออัตภาพ

๔. คฤหัสถ์ควรเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ในข้อนี้มีการเดินจงกรมและนั่งสมาธิเป็นหลักตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ยกเว้นเวลา ๒๒.๐๐ น.- ๐๒.๐๐ น. นอนในท่าสีหไสยา คือนอนตะแคงขวา หมายใจว่าจะลุกขึ้นในเวลา ๐๒.๐๐ น. หรือปรับเวลา เป็น ๒๓.๐๐ น.- ๐๓.๐๐ น. เพื่อความพร้อมของสภาพร่างกายในแต่ละคน จำนวนชั่วโมงในการพักผ่อนเพียง ๔ ชั่วโมง ในขณะนอนมีความคิดเช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติที่เป็นบรรพชิต เช่น กายที่ไม่มีใจนอนอยู่บนเตียงที่ไม่มีใจ ฯลฯ จนจิตลงสู่ภวังค์ เมื่อประยุกต์ใช้ผู้เป็นคฤหัสถ์มีกิจการงานอย่างคฤหัสถ์ มิอาจเดินจงกรม นั่งสมาธิได้ตลอดตลอดเวลา จึงควรได้กระทำกิจในทางพระศาสนาในระหว่างวันด้วยมิเช่นนั้นจะเสียโอกาสความเป็นชาวพุทธ ควรได้ไหว้พระสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น มีการให้ทานตักบาตรทำบุญช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสัตว์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ แผ่เมตตา เจริญสติ เจริญวิปัสสนา จะกระทำมากน้อยแล้วแต่เหตุปัจจัยขอแต่รอบวันต้องไม่ให้ชีวิตผ่านไปเปล่าโดยปราศจากสาระของชีวิต หรือจะกำหนดหมายใจและกระทำให้ได้วันละ ๓ เวลา คือ ก่อนตื่น(เวลาเช้า) กลางวัน และก่อนหลับ(เวลากลางคืน) เปรียบประดุจพ่อค้าผู้ทำการค้าขายที่หวังกำไร ดังนั้นต้องทำความเพียรด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ วันละ ๓ เวลา ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ สวดมนต์ทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นเพื่อเรียนรู้คำสอนในบทสวดมนต์นั้นอย่าง

เข้าใจ ชีวิตที่ประเสริฐต้องเป็นชีวิตที่คู่กับธรรมะ สมตามพระพุทธดำรัสที่ว่า ธรรมเท่านั้นประเสริฐที่สุดในโลกนี้และโลกหน้า[๑๓]

๕. คฤหัสถ์ควรประกอบด้วยสติสัมปชัญญะทำความรู้สึกตัวในการก้าว การถอย การแล การเหลียว การคู้ การเหยียด การนุ่งห่ม การดื่ม การกิน การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง คือพยายามทำความรู้สึกตัวให้ได้ทั้งวันในทุกกิจกรรม เช่น การจับปากกา การทำกับข้าว การเลี้ยงดูบุตร การประชุม

๖. คฤหัสถ์ควรเป็นผู้พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด การประยุกต์นี้แม้จะไม่ได้อยู่ที่เงียบสงัด เช่น ป่าไม้ โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ที่ลอมฟาง การเป็นอยู่แวดล้อมด้วยผู้คนแต่ให้อยู่แบบไม่มีเพื่อนสอง คือ อยู่กับสติ เมื่อมีโอกาสให้เข้าทำสมาธิตามสถานที่อันเงียบ เช่น ห้องปฏิบัติธรรม ห้องพระในบ้าน เพื่อละอภิชฌา ละพยาบาท ละความหดหู่และเซื่องซึม ละความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ละความลังเลสงสัย

๗. คฤหัสถ์ควรเป็นผู้เจริญฌาน ๑-๔ เลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริตของตนตามที่ได้แนะนำไว้ข้างต้นตามอย่างบรรพชิต ทั้งแนวทางการเจริญกุศลนี้จะต้องตรงตามแนวทางมรรคมีองค์ ๘ คือ มีความเห็นชอบ ความดำริชอบ การพูดจาชอบ การทำการงานชอบ การเลี้ยงชีวิตชอบ ความพากเพียรชอบ ความระลึกชอบ และความตั้งใจมั่นชอบ

ความเห็นชอบ คือความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์

ความดำริชอบ คือดำริในการออกจากกาม ดำริในการไม่มุ่งร้าย ดำริในการไม่เบียดเบียด

การพูดจาชอบ คือเว้นขาดจากการพูดไม่จริง เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ

การทำการงานชอบ คือเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

การเลี้ยงชีวิตชอบ คือละการเลี้ยงชีวิตที่ผิด

[๑๓] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๗/๘๘.

ความพากเพียรชอบ คือ เพียรกำจัดบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิด ละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว กุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรเจริญกุศลให้งอกงามไพบูลย์ นั่นคือเพียรละอกุศล เพียรเจริญกุศล

ความระลึกชอบ คือ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม นั่นคือเจริญสติปัฏฐานสี่

ความตั้งใจมั่นชอบ คือ เข้าถึงปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

จากการประยุกต์ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรมาใช้ในการพัฒนาชีวิตนั้น มองได้ ๒ ประเด็น

ผู้ปฏิบัติปฏิบัติอย่างไม่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ เช่น ปฏิบัติวันละ ๓ เวลา เช้า กลางวัน และก่อนนอน ก็พอที่จะได้รับผลอันเป็นที่พึงใจ ๒ ประการ คือเป็นผู้ที่ระงับได้แล้วซึ่งความโกรธและความโลภชั่วระยะเวลาหนึ่ง ที่สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสว่า ตทังคภูตะ ได้รับผลระยะหนึ่งในขณะที่ปฏิบัติอยู่ อันนี้เป็นผลประการที่ ๑ ต่อไปเป็นผลประการที่ ๒ ที่จะได้รับนั้นก็คือ ชั่วพริบตาหนึ่ง หรือชั่วลัดนิ้วมือหนึ่ง จะได้เห็นรูปนามเกิดดับกันอยู่เหลือที่จะคณานับได้ เห็นเองไม่ใช่ใครมาบอกเป็นผลจากการปฏิบัติ[๑๔]

ผู้ปฏิบัติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เปรียบประดุจตอกลิ่มสลักอันเดิมที่เต็มไปด้วยราคะโทสะโมหะออกไปได้ด้วยลิ่มสลักอันใหม่ที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งรวมลงคือ มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งศีล สมาธิ และปัญญานี้ ก็มีอยู่พร้อมมูลในขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร การมีศีลสำรวมด้วยปาฏิโมกขสังวร การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย การรู้ประมาณในการบริโภค จัดเป็นข้อศีล การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง การอยู่ในเสนาสนะอันสงัด ทำสมาธิเพื่อละนิวรณ์ ๕ การเจริญฌานจัดเป็นข้อสมาธิ และการมีสติสัมปชัญญะ จัดเป็นข้อปัญญา เมื่อปฏิบัติเต็มกำลังความเพียรของมนุษย์แล้ว ด้วยปฏิบัติเจริญสติให้ติดต่อและต่อเนื่องตลอดเวลาผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุธรรมแน่นอนเพราะ พระผู้มีพระภาคไม่ทรงโกหกหลอกลวงผู้ใด ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติให้ได้บรรลุพระโสดาบันบุคคลเป็นอย่างน้อยเพื่อปิดอบายภูมิ มีเปรต นรก อสุรกาย และเดรัจฉานเป็นที่ไป เมื่อเป็นพระโสดาบันบุคคลแล้วจะได้พัฒนาในขั้นสูงสุดต่อไปไม่เวียนเกิดในทางต่ำอีก

---

[๑๔] อูนุ, **วิปัสสนากรรมฐาน,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓-๓๔.

พระธรรมเทศนาที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง เปรียบเหมือนอาหารที่คนหยิบตักบริโภคสู่ปากย่อยให้โอชะไปเลี้ยงร่างกายส่วนกากเป็นอาหารเก่าถ่ายทิ้งไป พระธรรมเทศนาที่ฟังก็เช่นกัน จะได้จักษุดวงตาเห็นธรรมต้องใช้ปัญญาย่อย ย่อยให้เหลือแต่โอชะ โอชะของถ้อยคำ โอชะของปริยัติ โอชะของแบบแผน ส่วนที่เป็นกากที่ไม่ใช่โอชะก็ทิ้งไป จึงพบว่าผู้ปฏิบัติเมื่อบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์เปล่งอุทานออกมาแล้ว ผู้ฟังฟังแล้วไม่ค่อยเข้าใจในคำกล่าวนั้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนอพฤติกรรมอันเป็นลักษณะเด่นที่มีการกล่าวถึงการปฏิบัติของพระอรหันต์ผู้บรรลุพระนิพพานตามลักษณะที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรพอสังเขป

๔.๒ ตัวอย่างพระอรหันต์ผู้บรรลุพระนิพพานตามขั้นตอนที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร

๔.๒.๑ พระอรหันต์ผู้รักษาศีล สำรวมในปาฏิโมกข์

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ในธรรมวินัยนี้มีธรรมที่น่าอัศจรรย์ไม่เคยปรากฏ ๘ ประการ หนึ่งในแปดประการนั้นคือ

"สาวกทั้งหลายของเราย่อมไม่ละเมิดสิกขาบทที่เราบัญญัติไว้ แม้เพราะเหตุแห่งชีวิต"[๑๕]

ในเรื่องการรักษาศีล สำรวมในปาฏิโมกข์ จะพึงกล่าวถึงเรื่องพระเถระซึ่งไม่ปรากฏนามในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังนี้

พระเถระ ณ ตัมพปัณณิทวีป

พวกโจรใช้เถาหัวด้วนมัดพระเถระให้นอนอยู่ที่ตัมพปัณณิทวีป พระเถระรูปนั้นครั้นเมื่อไฟป่าลามมาถึง ก็ไม่ยอมตัดเถาวัลย์เลย ยังวิปัสสนาให้ตั้งขึ้น เป็นสมสีสีปรินิพพานไป พระอภัยเถระผู้สอนคัมภีร์ทีฆนิกาย ไปกับพวกภิกษุจำนวน ๕๐๐ พบเข้า จึงให้ทำฌาปนกิจสรีระของพระเถระเสีย แล้วให้สร้างเจดีย์ไว้

ปาติโมกขสังวรนั้น มีศรัทธาเป็นเหตุให้สำเร็จ เพราะเหตุนั้น กุลบุตรผู้มีศรัทธาเมื่อจะชำระพระปาติโมกข์ให้หมดจด แม้จะพึงสละชีวิต ก็ไม่พึงทำลายศีลสังวรที่พระโลกนาถทรงบัญญัติไว้[๑๖]

---

[๑๕] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๙/๒๔๙.

[๑๖] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๙/๑๒๗-๑๒๘.

จากเรื่องของพระเถระข้างต้น ท่านกระทำปาติโมกขสังวรให้บริสุทธิ์ พรั่งพร้อมด้วยการอยู่อันมีศีลสมบูรณ์ เป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ในพระวินัยบัญญัติ ที่ว่า ภูตคามปาตพฺยตาย ปาจิตฺติยํ เป็นปาจิตตีย์ เพราะพรากภูตคาม คือภิกษุตัดทำลายต้นไม้หรือพืชทุกชนิด หากว่าภิกษุใดกระทำแล้วต้องอาบัติก็เป็นเพียงอาบัติขนาดเบา (ปาจิตตีย์ ๔๒ แสดงไว้ในลำดับที่ ๐๖๐ ภาคผนวก หน้า ๑๖๓) เพียงแต่แสดงอาบัตินั้นกับภิกษุอื่นด้วยกัน ๑ รูป ก็พ้นมลทินจากอาบัตินั้นได้ แต่พระเถระกับเห็นอาบัติเล็กน้อยนั้นยิ่งใหญ่เหมือนอาบัติปาราชิก เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อยเป็นโทษใหญ่ ดังขุนเขาสิเนรุ ท่านยอมสละชีวิตเพื่อรักษาศีล

เรื่องการเว้นขาดจากการพรากพืชคามและภูตคาม ยังมีปรากฏในจูฬศีล และในมัชฌิมศีลอีกด้วย

๔.๒.๒ พระอรหันต์ผู้สำรวมอินทรีย์

(๑) พระจิตตคุตตเถระ ผู้อยู่ในถ้ำกุรุณฑกะ

พระจิตตคุตตเถระ ผู้อยู่ที่ถ้ำใหญ่ ชื่อ กุรัณฑกะ ในถ้ำมีภาพจิตรกรรมแสดงการเสด็จมหาภิเนษกรมณ์ของพระพุทธเจ้า ๗ พระองค์ อันน่ารื่นรมย์ใจ พวกภิกษุจำนวนมากเมื่อเที่ยวจาริกดูเสนาสนะ เห็นภาพจิตรกรรมเข้า จึงกล่าวกับท่านว่า “ท่านขอรับ ภาพจิตรกรรมน่ารื่นรมย์นะขอรับ” พระเถระกล่าวว่า “นี่แน่ะ ท่าน เมื่อผมอยู่ในถ้ำมากว่า ๖๐ ปี ก็หารู้ไม่ว่า มีภาพจิตรกรรมอยู่หรือไม่มี มาวันนี้ อาศัยท่านทั้งหลายผู้มีตา จึงทราบเอาเดี๋ยวนี้”

ทราบว่า พระเถระ เมื่ออยู่มาตลอดกาลถึงเวลานี้ไม่เคยลืมตาแหงนดูผนังถ้ำเลย ก็ที่ปากถ้ำของท่านมีต้นกากะทิงใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง แม้ต้นกากะทิงนั้นพระเถระก็ไม่เคยแหงนดูเบื้องบน ท่านเห็นเกสรที่ตกอยู่บนพื้นดินตามฤดูกาลแห่งปี จึงทราบว่ามันผลิดอกแล้วก็เพราะเกสรดอกกากะทิงร่วงลงตามประตูถ้ำคราวหนึ่งๆ

พระราชาทรงสดับถึงคุณสมบัติของพระเถระแล้ว มีพระประสงค์จะกราบไหว้จึงทรงส่งพนักงานให้ไปนิมนต์ถึง ๓ ครั้ง เมื่อพระเถระไม่ยอมมา จนพระราชาต้องทรงอุบายห้ามทารกดื่มน้ำนม โดยให้พนักงานมัดถันหญิงแม่ลูกอ่อนทั้งหลาย ที่มีลูกในละแวกบ้านนั้นแล้วประทับตราไว้ ออกพระราชโองการว่า “ตราบใดที่พระเถระยังไม่ยอมมา ตราบนั้นพวกทารกทั้งหลายอย่าได้ดื่มนมเลย” ดังนี้ เพราะสงสารพวกทารก พระเถระจึงไปสู่ละแวกบ้านใหญ่ พระราชาทรงสดับแล้ว จึงรับส่งว่า “แน่ะพนาย พวกท่านจงไปนิมนต์พระเถระ เราจัก

รับศีล” ดังนี้ โปรดให้นำพระเถระไปสู่พระราชวังชั้นใน ทรงนมัสการพระเถระ ทรงอังคาส แล้วตรัสว่า “ข้าแต่พระคุณเจ้า วันนี้ยังไม่มีโอกาส พรุ่งนี้ข้าพเจ้าจักรับศีล” ดังนี้แล้วก็ทรงถือบาตรพระเถระ เสด็จตามไปส่งท่านหน่อยหนึ่งทรงนมัสการพระเถระ พร้อมกับพระเทวีแล้วจึงเสด็จกลับ

พระเถระ ไม่ว่าพระราชาจะทรงมนัสการ หรือพระเทวีจะทรงมนัสการ ก็กล่าวอยู่แต่ว่า “สุขี โหตุ มหาราชา” ขอมหาราชเจ้าจงทรงมีความสุข ๗ วัน เป็นไปโดยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลายกล่าวกะท่านว่า “ท่านขอรับเมื่อทั้งพระราชาก็ไหว้ ทั้งพระเทวีก็ไหว้ ทำไมท่านจึงกล่าวอยู่แต่ว่า ‘สุขี โหตุ มหาราชา’ อย่างนี้เล่า” พระเถระจึงตอบว่า “นี่แน่ะ ท่าน ผมไม่ได้ทำการกำหนดหรอกว่า เป็นพระราชาหรือว่าเป็นพระเทวี”

ครั้นเมื่อ ๗ วัน ล่วงไป พอพระราชาทรงปล่อย เพราะทรงดำริว่า “การอยู่ในที่นี้ของพระเถระเป็นความลำบาก” ดังนี้ พระเถระก็ไปสู่ถ้ำใหญ่ชื่อว่า กุรัณฑกะ ในตอนกลางคืนย่างขึ้นสู่ที่จงกรม เทวดาผู้สิงสถิตอยู่ ณ ต้นกากะทิงยืนถือประทีปส่องให้ ครั้งนั้นกรรมฐานของพระเถระนั้นเป็นธรรมชาติชัดเจนบริสุทธิ์อย่างยิ่ง พระเถระพอใจอยู่ว่า “อย่างไรกันหนอ วันนี้กรรมฐานของเราจึงแจ่มแจ้งยิ่งนัก” ดังนี้ ก็บรรลุพระอรหัต ยังภูเขาทั้งสิ้นให้เลื่อนลั่นสนั่นไป(ให้กึกก้อง) ติดต่อกันตลอดมัชฌิมยาม

เพราะฉะนั้นแม้ผู้หวังประโยชน์คนอื่นๆ ไม่พึงเป็นผู้มีนัยน์ตาลอกแลกเหมือนลิงในป่า เหมือนเนื้อตื่นในดง เหมือนเด็กอ่อนสะดุ้งกลัว พึงทอดตาลงเบื้องต่ำ พึงเป็นผู้เหลือบดูชั่วแอก ไม่พึงไปสู่อำนาจแห่งจิตที่วอกแวกเหมือนลิงในป่า[๑๗]

การสำรวมหรือไม่สำรวมนั้น ไม่ใช่อยู่ที่ลูกตาหรือหู เป็นต้น แต่จะมีได้ต่อเมื่อเกิดการคุมสติ หรือเผลอสติในขณะที่รูปมากระทบตา เป็นต้น ต่างหาก

(๒) พระมหาติสสเถระ ผู้อยู่ที่เจติยบรรพต

เรื่องของพระมหาติสสถระ ผู้อยู่ที่เจติยบรรพต เรื่องมีว่า หญิงสะใภ้แห่งตระกูลหนึ่งทะเลาะกับสามี แล้วก็แต่งตัวประดับประดาราวกับนางเทพกัญญา เดินออกจากกรุงอนุราธปุระแต่ในเวลาเช้าตรู่เพื่อไปสู่เรือนญาติ ระหว่างทางเห็นพระมหาติสสเถระผู้ออกจากเจติยบรรพตเดินมายังกรุงอนุราธปุระเพื่อเที่ยวบิณฑบาต หญิงนั้นมีจิตวิปลาสหัวเราะเสียงดัง

---

[๑๗] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๙/๑๓๔-๑๓๗.

ฝ่ายพระเถระแลดูอยู่กับได้อสุภสัญญาในกระดูกฟันของหญิงนั้น ด้วยเหตุที่หวนระลึกถึงสัญญาเก่าก่อน แล้วบรรลุอรหัต ฝ่ายสามีหญิงนั้นเมื่อเดินติดตามไปและพบพระเถระจึงถามว่า "ท่านผู้เจริญเห็นหญิงคนหนึ่งบ้างหรือไม่" พระเถระกล่าวกับเขาว่า "เราไม่ทราบว่าหญิงหรือชาย ที่ไปแล้วจากที่นี้ แต่ว่าร่างกระดูกนั่นกำลังเดินไปในทางใหญ่"[๑๘]

จะเห็นว่าท่านพระเถระเมื่อเห็นรูปทางตาแล้วไม่ได้รวบถือ หรือแยกถือ สิ่งใดมีจริงในสรีระนั้นก็พิจารณาอย่างนั้น

๔.๒.๓ พระอรหันต์ผู้รู้จักประมาณในการบริโภค

พระมหาอุทายีเถระผู้เป็นอสีติมหาสาวก จากนครกบิลพัสดุ

ท่านพระอุทายี ได้ออกจากที่หลีกเร้น(ผลสมาบัติ) แล้วเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคด้วยเหตุที่ได้นึกถึงเรื่องอดีตอันเห็นแก่ปากแก่ท้องไม่ดีเลย ด้วยสำนึกจึงกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า " ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ข้าพระองค์หลีกเร้นอยู่ในที่สงัด ได้เกิดความคำนึงอย่างนี้ว่า 'พระผู้มีพระภาคทรงกำจัดธรรมอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นอันมากของเราทั้งหลายออกไปได้ พระผู้มีพระภาคทรงนำธรรมอันเป็นเหตุแห่งสุขเป็นอันมากมาให้เราทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคทรงกำจัดอกุศลเป็นอันมากของเราทั้งหลายออกไปได้ พระผู้มีพระภาคทรงนำกุศลธรรมเป็นอันมากมาให้เราทั้งหลาย' ก็เมื่อก่อนข้าพระองค์เคยฉันได้ทั้งเวลาเย็น เวลาเช้า และเวลาวิกาลกลางวัน(หลังเที่ยง)[๑๙]

เมื่อพระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า 'ภิกษุทั้งหลายเราขอเตือนเธอทั้งหลายจงเลิกฉันโภชนะในเวลาวิกาลกลางวันเสียเถิด'[๒๐]

เมื่อเป็นดังนี้ ทำให้พระอุทายี น้อยใจ เสียใจ แต่ก็ยังปฏิบัติตามเพราะความรัก ความเคารพ ความละอาย ความเกรงกลัวในพระผู้มีพระภาค จึงยอมเลิกฉันโภชนะในเวลาวิกาลกลางวันนั้น จึงฉันในเวลาเย็นและเวลาเช้า

---

[๑๘] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๕/๗๐-๗๑.

[๑๙] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๙/๑๖๕.

[๒๐] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๙/๑๖๕.

ต่อมา พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า 'ภิกษุทั้งหลาย เราขอเตือน เธอทั้งหลายจงเลิกฉันโภชนะในเวลาวิกาลกลางคืนนั้นเสีย'[๒๑]

เมื่อการณ์เป็นดังนี้ยิ่งทำให้พระอุทายีมีความน้อยใจ เสียใจ เพราะให้เลิกฉันโภชนะที่นับว่าประณีตกว่าบรรดาโภชนะในเวลาใด เพราะเคยมีชายคนหนึ่งได้ของที่จะแกงมาในเวลากลางวัน กลับบอกภรรยาว่าให้เก็บไว้ เราทั้งหมดจะบริโภคพร้อมกันในเวลาเย็น อะไรๆ ทั้งหมดที่ปรุงกินย่อมมีรสอร่อยในเวลากลางคืน เวลากลางวันมีรสไม่อร่อย[๒๒]

ด้วยเห็นแก่ความรัก ความเคารพ ความละอาย และความเกรงกลัวในพระผู้มีพระภาค จึงยอมเลิกฉันโภชนะในเวลาวิกาล

เรื่องของการที่ภิกษุเที่ยวบิณฑบาตในเวลาค่ำคืน เข้าไปใกล้บ่อน้ำครำบ้าง ได้ตกลงไปในหลุมโสโครกบ้าง บุกเข้าไปยังป่าหนามบ้าง เหยียบแม่โคที่กำลังหลับบ้าง พบกับโจรที่กำลังโจรกรรมบ้าง โจรที่ยังไม่ได้โจรกรรมบ้าง ถูกมาตุคามชักชวนให้เสพสมบ้าง

ในส่วนตัวของพระอุทายีเองก็เคยมาแล้ว บิณฑบาตในเวลามืดค่ำ หญิงคนหนึ่งกำลังล้างภาชนะอยู่ ได้เห็นพระอุทายีเมื่อแสงฟ้าแลบ ตกใจร้องเสียงหลงว่า 'ว้าย ! ผีหลอก' พระอุทายีจึงกล่าวว่า 'ไม่ใช่ผีหรอกน้องหญิง เราเป็นภิกษุยืนบิณฑบาตอยู่' หญิงนั้นจึงกล่าวต่อไปว่า 'พ่อแม่ของภิกษุคงตายแล้วกระนั้นหรือภิกษุ ท่านเอามีดคมๆ มาเชือดท้องของดิฉันเสียยังดีกว่า การที่ท่านมาเที่ยวบิณฑบาตในเวลามืดค่ำอย่างนี้เพราะเห็นแก่ปากท้อง ไม่ดีเลย'[๒๓]

คำที่กล่าวว่าพ่อแม่ของภิกษุคงตายแล้วกระนั้นหรือ คือว่า ถ้ามีพ่อมีแม่ก็คงจะเลี้ยงดูมีอาหารกิน มีที่อยู่ ไม่ต้องมาทำอาการเช่นนี้

ด้วยเหตุเป็นอย่างนี้ พระอุทายีจึงได้ระลึกถึงพระผู้มีพระผู้มีพระภาคที่ทรงเตือนภิกษุให้เลิกฉันโภชนะในเวลาวิกาลกลางวันและเวลาวิกาลแห่งราตรีว่า ทรงกำจัดธรรมอันเป็นเหตุแห่งทุกข์เป็นอันมากของภิกษุออกไป และทรงนำธรรมอันเป็นเหตุแห่งสุขเป็นอันมากมาให้ ทั้งทรงกำจัดอกุศลเป็นอันมากออกไป และทรงนำกุศลธรรมเป็นอันมากมาให้

---

[๒๑] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๙/๑๖๖.

[๒๒] ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๔๙๑๖๖.

[๒๓] ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๔๙/๑๖๖-๑๖๗.

อย่างไรก็ดี ท่านพระอุทายีได้บรรลุพระอรหัต ในครั้งที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเวทนาว่ามีหลายประการ อันขึ้นอยู่กับเหตุ คือ เวทนา ๒ เวทนา ๓ เวทนา ๕ เวทนา ๖ เวทนา ๑๘ เวทนา ๓๖ และเวทนา ๑๐๘ แล้วทรงแยกสุขเวทนาออกมาอธิบายเป็นตัวอย่าง โดยเริ่มจากกามสุข ๕ สุขที่เกิดจากฌาน ๘ และสุขคือสัญญาเวทยิตนิโรธ พระผู้มีพระภาคทรงทำนิโรธสมาบัติให้เป็นประธาน เมื่อเทศนาจบลงแล้ว พระอุทายีก็บรรลุพระอรหัต[๒๔]

๔.๒.๔ พระอรหันต์ผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง

นางปุณณาผู้เป็นทาสี ได้จุดประทีป ทำงานซ้อมข้าวเปลือกถึงยามค่ำคืน ตัวชุ่มด้วยเหงื่อ จึงไปยืนผึ่งลม เพื่อต้องการพักผ่อน มองเห็นภิกษุทั้งหลายบนภูเขา จึงคิดว่า เราถูกทุกข์ของตัวเบียดเบียนเพราะความเป็นทาสี จึงยังไม่เข้าถึงความหลับในเวลานี้ เพราะเหตุไรท่านผู้เจริญทั้งหลาย “จึงไม่หลับ?” ดังนี้แล้ว นางจึงเข้าใจเอาเองว่า “ความไม่ผาสุก จักมีแก่ภิกษุบางรูป หรือเพราอุปัทวเหตุเพราะงูมีในที่นั้นเป็นแน่”

ครั้นรุ่งเช้า นางได้มีโอกาสถวายขนมรำแด่พระผู้มีพระภาค นางกราบทูลว่า “ขอพระองค์จงรับทานอันเศร้าหมองนี้ ทำการสงเคราะห์แก่หม่อมฉันเถิด” แล้วก็คิดว่า พระศาสดา ทรงทำการสงเคราะห์แก่เรารับขนมก็จริง ถึงกระนั้น พระองค์ก็จักไม่เสวยขนมนั้น คงประทานให้แก่กาหรือสุนัขข้างหน้า เสด็จไปยังพระราชมณเฑียรของพระราชาหรือเรือนของอำมาตย์แล้ว จักเสวยโภชนะอันประณีตแน่แท้

พระศาสดาจึงพระทับนั่งทำภัตกิจ ณ ภายนอกพระนคร นั้นเอง นางปุณณาก็ยังคงยืนดูอยู่ หลังจากเสร็จภัตกิจแล้ว ตรัสเรียกนางปุณณามา ตรัสว่า “ปุณณา เพราะเหตุไร เจ้าจึงดูหมิ่นสาวกทั้งหลายของเรา”

“หม่อมฉันไม่ได้ดูหมิ่น หม่อนฉันคิดว่า เราไม่ถึงความหลับก็เพราะทุกข์เบียดเบียนด้วยความเป็นทาสี ท่านผู้เจริญไม่ถึงความหลับเพราะความไม่ผาสุก หรืออุปัทวเหตุเพราะงู”

“ปุณณาเจ้าไม่หลับเพราะอันตราย คือทุกข์ของตัว ส่วนสาวกทั้งหลายของเราไม่หลับ เพราะความเป็นผู้ประกอบเนืองๆ ซึ่งธรรมเครื่องตื่นอยู่ทุกเมื่อ” ดังนี้แล้วตรัสพระคาถาว่า สทา ชาครมานานํ อโหรตฺตานุสิกฺขินํ

---

[๒๔] ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๒๑๕-๒๒๒.

นิพฺพานํ อธิมุตฺตานํ อตฺถํ คจฺฉนฺติ อาสวา

"อาสวะทั้งหลาย ของผู้ตื่นอยู่ทุกเมื่อ มีปกติตามศึกษาทั้งกลางวันและกลางคืน น้อมไปแล้วสู่พระนิพพาน ย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้"[๒๕]

จากเรื่องข้างต้นพระองค์มิได้ทรงกล่าวว่า นางดูหมิ่นพระองค์ แต่นางดูหมิ่นสาวกทั้งหลายผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ ดังมีตัวอย่างของผู้ประกอบความเพียรแล้วบรรลุธรรม

พระโสณโกฬิวิสเถระ ผู้เป็นเอตทัคคะด้าน "ปรารภความเพียร"

โสณ เป็นบุตรเศรษฐีอสุภ จากสกุล โกฬิวิส ท่านจึงได้นามว่า โสณโกฬิวิส ผิวงามมากดังทองจึงชื่อโสณ ถูกเลี้ยงดูดุจเทพบุตร คราวใดถูกขัดใจจะกล่าวว่า ฉันจะเหยียบพื้นดินๆ บิดาเอาใจบุตรชายด้วยการสร้างประสาท ๓ ฤดูให้อยู่ อาหารก็ปรุงด้วยความประณีตอย่างมาก มีการขับกล่อมบรรเลง เพื่อโสณได้รื่นรมย์ เสวยสมบัติใหญ่สมกับเป็นขุมาลชาติ อดีตชาติโสณะเคยอุปัฏฐากพระปัจเจกพุทธเจ้าองค์หนึ่งด้วยความเคารพ ด้วยปัจจัย ๔ ตลอด ๓ เดือน บริจาคผ้ากัมพลมีสีแดง ปัจจุบันชาติท่านจึงมีผิวกายสีดังทองคำและละเอียดอ่อนยิ่งนัก พื้นฝ่ามือและฝ่าเท้ามีสีดังดอกชบา ใต้ฝ่าเท้ามีขนนุ่มนิ่มดุจฝ้ายที่ชีแล้วตั้ง ๑๐๐ ครั้งและมีสีดังดอกอัญชัญวนเป็นวงรูปต่างหูเพชร ในครั้งนั้นตระกูลโกฬิวิสะอยู่ในนครจำปา อันเป็นเขตปกครองของพระเจ้าพิมพิสาร ซึ่งท่านปกครองอยู่ ๘๐,๐๐๐ ตำบล พระเจ้าพิมพิสารมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าให้ราษฎรตำบลเหล่านั้นประชุม เรื่องของโสณะคงจะเป็นที่เลื่องลือพระเจ้าพิมพิสารจึงมีพระบรมราชโองการว่า เจ้าโสณะจงมา เราปรารถนาให้เจ้าโสณมา รับสั่งเจาะจงให้โสณโกฬิวิสะเข้าเฝ้า โสณะจึงเดินทางไปยังกรุงราชคฤห์พร้อมด้วยประชาราษฎร์อีก ๘๐,๐๐๐ คน ก่อนออกเดินทางบิดามารดาของโสณะคาดว่าพระเจ้าแผ่นดินประสงค์จะทอดพระเนตรฝ่าเท้านั้น จึงสอนบุตรว่า เจ้าอย่าเหยียดเท้าไปข้างหน้าพระราชา ขอให้เจ้านั่งคู้บัลลังก์แบบสมาธิเพชรแล้วฝ่าเท้าจะหงายขึ้นเอง พระราชาจักทอดพระเนตร เมื่อเข้าเฝ้าการณ์ก็เป็นไปตามนั้นพระเจ้าพิมพิสารทอดพระเนตรแล้วทรงอนุศาสน์ประชาราษฎรด้วยประโยชน์ปัจจุบัน และกล่าวว่าเรื่องประโยชน์ในภายหน้าพวกเจ้าทั้งหลายจงไปเฝ้าพระศาสดาพระองค์จักทรงสอนพวกเจ้า จึงได้พากันเดินทางไปยังสำนัก

---

[๒๕] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๓/๑๗๙/๔๕๗-๔๖๐.

พระศาสดา ณ ภูเขาคิชฌกูฏ พระพุทธองค์ทรงสอนอนุปุพพิกถาและจตุราริยสัจ คนเหล่านั้นได้บรรลุโสดาบัน ส่วนโสณะนั้นมีจิตศรัทธาอยากบวชด้วยคิดว่า ด้วยวิธีอย่างไร เราจึงจะรู้ทั่วถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้ว บุคคลที่ยังครองเรือนอยู่จะประพฤติพรหมจรรย์นี้ให้สมบูรณ์โดยส่วนเดียว ให้บริสุทธิ์โดยส่วนเดียว ดุจสังข์ที่ขัดแล้ว ทำไม่ได้ง่าย[๒๖] เราพึงออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต หลังจากประชาชนผู้ฟังธรรมหลีกไปหมดแล้ว โสณะจึงเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคขอให้พระองค์ทรงพระกรุณาให้เขาได้บวช พระองค์ทรงให้ไปขอบิดามารดาก่อน เมื่อท่านทั้งสองอนุญาตแล้วโสณะจึงได้บวชสมใจ ครั้นบวชแล้วมีญาติและผู้อื่นมาขอชมบุญบารมีมิได้ขาด ท่านจึงมุ่งหน้าเข้าสู่ป่าสีตวันเพื่อหลีกเลี่ยงการคลุกคลีด้วยหมู่ชน แล้วคิดว่า ร่างกายของเราละเอียดอ่อน เราไม่อาจบรรลุสุขได้โดยง่าย ควรกระทำกายให้ลำบากกระทำสมณธรรม ดังนี้จึงอธิษฐานเฉพาะที่จงกรมเท่านั้น[๒๗] ท่านปรารภความเพียรเกินขนาด เดินจงกรมจนเท้าทั้งสองแตกจนสถานที่เดินจงกรมมีเลือดแดงฉานดุจที่ฆ่าโคฉะนั้น ท่านได้มีความคิดว่า บรรดาสาวกของพระผู้มีพระภาคที่ปรารภความเพียรอยู่ เราก็เป็นรูปหนึ่ง แต่ไฉนจิตของเราจึงยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น สมบัติในตระกูลมีอยู่ เราพึงสึกเป็นคฤหัสถ์แล้วบริโภคสมบัติและบำเพ็ญกุศล[๒๘] คราวนั้น พระพุทธองค์ทอดพระเนตรเห็นสถานที่จงกรมเปื้อนโลหิตดุจสถานที่ฆ่าโค จึงเสด็จเข้าไปทางที่อยู่ของท่านพระโสณะ ทรงถามถึงวาระจิตที่พระโสณะคิดจะสึก พระโสณทูลรับ แล้วทรงสอนโดยเปรียบเทียบความเพียรกับสายพิณว่า

"เมื่อครั้งที่เธออยู่ครองเรือนนั้น เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญในการดีดพิณมิใช่หรือ"

"เป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า"

"คราวใดสายพิณของเธอตึงเกินไป พิณของเธอมีเสียงใช้การได้หรือ"

"ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

"คราวใดสายพิณของเธอหย่อนเกินไป พิณของเธอมีเสียงใช้การได้หรือ"

"ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

---

[๒๖] วิ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๕.

[๒๗] ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๓/๔๕๑.

[๒๘] วิ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๖.

"คราวใดสายพิณของเธอไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป ขึงอยู่ในระดับที่พอเหมาะ พิณของเธอมีเสียงใช้การได้หรือ"

"ใช้การได้ พระพุทธเจ้าข้า"

"โสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารภอย่างยิ่งย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน จงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น" พระโสณะกราบทูลรับสนองพระพุทธดำรัส ได้ตั้งความเพียรให้พอดี ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น ได้หลีกไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจ ไม่นานนักได้บรรลุพระอรหัต แล้วท่านกล่าวถึงอุปนิสัยสมบัติของผู้เป็นพระอรหันต์ ย่อมน้อมไปในฐานะ ๖ คือ น้อมไปในเนกขัมมะ ในวิเวก ในความไม่เบียดเบียน ในความสิ้นอุปทาน ในความสิ้นตัณหา และในความไม่ลุ่มหลง[๒๙]

จิตของพระขีณาสพผู้น้อมไปในเนกขัมมะ
น้อมไปในปวิเวก น้อมไปในความไม่เบียดเบียน
น้อมไปในความสิ้นอุปาทาน น้อมไปในความสิ้นตัณหา
และน้อมไปในความไม่ลุ่มหลง ย่อมหลุดพ้นโดยชอบ
เพราะเห็นความเกิดแห่งอายตนะ
ภิกษุผู้มีจิตสงบระงับหลุดพ้นโดยชอบ
ย่อมไม่มีการสั่งสมกิจที่ทำแล้ว ทั้งไม่มีกิจที่จะต้องทำอีก
ภูเขาแท่งทึบย่อมไม่สะเทือนเพราะลม ฉันใด
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ทั้งมวล
ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์
ย่อมทำจิตของผู้คงที่ให้หวั่นไหวมิได้ ฉันนั้น
จิตของผู้คงที่นั้น เป็นจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว
ไม่เกาะเกี่ยวด้วยอารมณ์อะไร เพราะท่านผู้คงที่
พิจารณาเห็นความเกิดดับของจิตนั้น[๓๐]

---

[๒๙] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓-๒๔๔/๗-๙.

[๓๐] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๔/๑๒-๑๓.

" เมื่อพระศาสดาตรัสบอกทางตรงไว้แล้ว เธอทั้งหลายจงดำเนินไปเถิด อย่าหยุดเสีย กุลบุตรผู้หวังประโยชน์ เมื่อเตือนตนด้วยตนเอง พึงน้อมตนเข้าถึงนิพพานได้ เมื่อเราบำเพ็ญเพียรอย่างหนัก พระศาสดาซึ่งมีจักษุเยี่ยมในโลก ได้ทรงแสดงธรรมอุปมาด้วยสายพิณสอนเรา เราฟังพระดำรัสแล้วยินดีอยู่ในคำสอน"[๓๑]

เป็นที่สังเกตว่า เพียรเดินจงกรมอย่างหนักจนฝ่าเท้าแตก เลือดไหล เดินด้วยเท้าไม่ได้ แม้คลานด้วยเข่าและฝ่ามือทั้งสอง จนฝ่ามือและเท้าแตกเลือดเต็มสถานที่เดินจงกรมก็ไม่อาจบรรลุธรรมต่อเมื่อปรับอินทรีย์ให้เสมอกันหมายถึงปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากยิ่งดีไม่มีเกิน แล้วถือสมถนิมิตวิปัสสนานิมิตเป็นอารมณ์

๔.๒.๕ พระอรหันต์ผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ

(๑) พระมหาปุสสเทวเถระ ผู้อยู่อาลินทกวิหาร

ภิกษุทั้งหลายผู้ใคร่ประโยชน์ บวชในพระศาสนา มิใช่บวชหลบเจ้าหนี้ มิใช่บวชลี้ภัย มิใช่บวชเพื่ออาชีพ แต่มุ่งพ้นทุกข์จึงบวชในพระศาสนานี้. เพราะฉะนั้น กิเลสเกิดขึ้นในขณะเดินจงข่มในขณะเดินนั่นเทียว กิเลสเกิดขึ้นในขณะยืนจงข่มในขณะยืนนั่นเทียว กิเลสเกิดขึ้นในขณะนั่งจงข่มในขณะนั่งนั่นเทียว กิเลสเกิดขึ้นในขณะนอนจงข่มในขณะนอนนั่นเทียว ดังนี้ [๓๒] ภิกษุนั้นจะไม่ย่างเท้าด้วยจิตที่ปราศจากกรรมฐาน หากย่างเท้าไปต้องถอยกลับมายังที่เดิม ดุจพระมหาปุสสเทวเถระ

พระมหาปุสสเทวะบำเพ็ญคตปัจจาคตวัตร(ขาไปก็เจริญกรรมฐาน ขากลับก็เจริญกรรมฐาน) อยู่ ๑๙ ปี เมื่อชนทั้งหลายได้เห็นท่านแล้ว คือ ผู้ที่กำลังไถนาบ้าง หว่านข้าวบ้าง นวดข้าวบ้าง ทำการงานอยู่บ้างในระหว่างทาง เห็นพระเถระเดินอยู่อย่างนั้น จึงสนทนากันว่า พระเถระรูปนี้เดินกลับไปกลับมาอยู่บ่อยๆ ถ้าจะหลงทางหรือลืมของอะไรๆ พระเถระหาได้สนใจคำของคนเหล่านั้นไม่ กระทำสมณธรรมด้วยจิตที่ประกอบด้วยกรรมฐานเท่านั้น ได้บรรลุอรหัตในพรรษาที่ ๒๐[๓๓]

---

[๓๑] ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๖๗-๓๖๘/๔๔๙-๔๕๐.

[๓๒] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๒๒-๔๒๓.

[๓๓] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๒๓.

(๒) ภิกษุ ๕๐ รูป ผู้จำพรรษาในกลัมพติตถวิหาร

ภิกษุ ๕๐ รูป ผู้จำพรรษาในกลัมพติตถวิหารเหล่านั้นได้กระทำข้อตกลงกันในวันเพ็ญเดือน ๘ ว่า เราทั้งหลายยังไม่บรรลุพระอรหัต จักไม่พูดกัน เมื่อภิกษุเหล่านั้นเข้าไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน ก็อมน้ำเข้าไป เพื่ออะไร? เพื่อต้องการว่า เมื่อคนมาถวายภิกษาแก่เราหรือมาไหว้ กรรมฐานอย่าได้เคลื่อน แม้เพียงกล่าวว่า ขอท่านทั้งหลายจงมีอายุยืน เมื่อถูกถามถึงวันว่า ท่านขอรับวันนี้กี่ค่ำ หรือถามจำนวนภิกษุ หรือถามปัญหา ก็กลืนน้ำแล้วบอก คนทั้งหลายในที่นั้นเห็นรอยบ้วนน้ำก็รู้ว่า วันนี้มารูปเดียว วันนี้มา ๒ รูป

ก็คนทั้งหลายเหล่านั้นคิดกันอย่างนี้ว่า ภิกษุเหล่านี้ไม่พูดกับพวกเราเท่านั้น หรือว่าพวกท่านเองก็ไม่พูดกัน หากพวกท่านเองก็ไม่พูดกันแล้วคงจักวิวาทกันเป็นแน่ มาเถิดพวกเราจักให้ภิกษุเหล่านั้นขมาโทษกันและกัน เขาทั้งหมดไปวิหาร ไม่ได้เห็นภิกษุ ๕๐ รูป อยู่ในที่เดียวกันแม้ ๒ รูป ในลำดับนั้น บรรดาคนเหล่านั้นมีคนตาแหลมคนหนึ่งกล่าวว่า ท่านผู้เจริญทั้งหลาย โอกาสเช่นนี้มิใช่ที่อยู่ของผู้ที่ทะเลาะกัน ลานพระเจดีย์ ลานพระศรีมหาโพธิ ก็กวาดสะอาดดี ไม้กวาดก็วางไว้เรียบร้อย น้ำฉันน้ำใช้ก็จัดตั้งไว้ดี พวกเขาพากันกลับจากที่นั้น แม้ภิกษุเหล่านั้นก็บรรลุพระอรหัตภายในไตรมาสนั่นเอง ในวันมหาปวารณาได้ปวารณาวิสุทธิปวารณา

ภิกษุผู้ประพฤติดุจพระภิกษุทั้งหลายที่จำพรรษาในกลัมพติตถวิหาร ดังกล่าวมานั้น ย่างเท้าด้วยจิตที่ประกอบกรรมฐานเสมอทีเดียว ไปใกล้หมู่บ้านแล้ว อมน้ำกำหนดทางเดิน ทางใดไม่มีพวกทะเลาะกันมีนักเลงสุราเป็นต้น หรือไม่มีช้างดุม้าดุเป็นต้น ก็ไปทางนั้น และเมื่อเดินบิณฑบาตในหมู่บ้านนั้นก็ไม่เดินเร็วอย่างคนมีธุระร้อน ด้วยว่า ธุดงค์ที่ถือการบิณฑบาตเป็นวัตรไม่มีอะไรต้องเร็ว แต่ต้องค่อยๆ ไป เหมือนเกวียนบรรทุกน้ำไปถึงที่ลุ่มๆ ดอนๆ ต้องค่อยๆ ไป ฉะนั้น และเข้าไปตามลำดับเรือนแล้วสังเกตดูว่าเขาจะให้หรือไม่ให้ คอยอยู่ชั่วเวลาพอสมควร สังเกตดูว่าเขาจะให้หรือไม่ให้ คอยอยู่ชั่วเวลาพอสมควร ได้ภิกษาแล้วถือมาวิหาร ในหมู่บ้านหรือนอกหมู่บ้าน นั่งในที่อันสมควรตามสะดวกมนสิการกรรมฐาน เริ่มปฏิกูลสัญญาในอาหาร พิจารณาด้วยอำนาจอุปมาว่าน้ำมันหยอดเพลา ยาพอกแผล และเนื้อของบุตร ฉันอาหารประกอบด้วยองค์ ๘ มิใช่ฉันเพื่อเล่น มิใช่ฉันเพื่อจะมัวเมา มิใช่ฉันเพื่อประดับ มิใช่ฉันเพื่อตกแต่ง . . . ครั้นฉันเสร็จแล้ว ดื่มน้ำและบ้วนปากพักพอให้หายอัดอัดด้วยอาหารครู่หนึ่งแล้วมนสิการกรรมฐานทีเดียวก่อนอาหารอย่างไร หลังอาหารก็อย่างนั้น ทั้งยามต้นและยามหลัง นี่เรียกว่า ทั้งนำกรรมฐานไปและนำกรรมฐานกลับ

ภิกษุผู้บำเพ็ญคตปัจจาคตวัตร กล่าวคือนำกรรมฐานไปและนำกรรมฐานกลับ หากเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยแล้ว จะบรรลุพระอรหัตได้ในปฐมวัยทีเดียว ถ้าไม่ได้บรรลุในปฐมวัยทีเดียว ก็จะได้บรรลุในมัชฌิมวัย ถ้าไม่ได้บรรลุในมัชฌิมวัย ก็จะได้บรรลุในเวลาตาย ถ้าไม่ได้บรรลุในเวลาตายก็จะไปเป็นเทพแล้วบรรลุ ถ้าไม่ไปเป็นเทพบุตรแล้วบรรลุไปเกิดเมื่อพระพุทธเจ้ายังไม่อุบัติก็จะบรรลุปัจเจกโพธิญาณ ถ้าไม่บรรลุปัจเจกโพธิญาณเมื่อไปเกิดพบพระพุทธเจ้าทั้งหลายก็จะได้เป็นพระอรหันต์ประเภทขิปปาภิญญา ดังเช่นพระพาหิยทารุจิริยเถระก็มี ประเภทผู้มีปัญญามาก เช่นพระสารีบุตรเถระก็มี ประเภทมีฤทธิ์มาก เช่นพระมหาโมคคัลลานเถระก็มี ประเภทถือธุดงค์ เช่น พระมหากัสสปเถระก็มี ประเภทได้ทิพยจักษุ เช่นพระอนุรุทธเถระก็มี ประเภททรงพระวินัย เช่นพระอุบาลีเถระก็มี ประเภทเชี่ยวชาญแสดงธรรม เช่นพระปุณณมันตานีบุตรก็มี ประเภทอยู่ป่าเป็นวัตร เช่นพระเรวตเถระก็มี ประเภทพหูสูตร เช่นพระอานนทเถระก็มี ประเภทใคร่การศึกษา เช่นพระราหุลเถระผู้พุทธบุตรก็มี

ในข้อปฏิบัติกรรมฐานมีทั้งการนำไปและนำกลับ โคจรสัมปชัญญะของภิกษุนั้นย่อมเป็นอันถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติ ด้วยประการฉะนี้[๓๔]

๔.๒.๖ พระอรหันต์ผู้อยู่ในเสนาสนะอันสงัดเพื่อกำจัดนิวรณ์ ๕

ภิกษุทั้งหลาย ! นั่นโคนไม้ ! นั่นที่สงัด! เธอทั้งหลายจงบำเพ็ญ! เธอทั้งหลายอย่าเป็นผู้ประมาท ! เธอทั้งหลายอย่าเป็นผู้ร้อนใจในภายหลัง !

พุทธพจน์นี้พบใน สัตตกนิบาต อังคุตตรนิกาย และที่อื่นๆ อีกมากแห่ง[๓๕]

ด้วยพระผู้มีพระภาคทรงเห็นอำนาจประโยชน์ ๒ ประการของการอยู่เสนาสนะอันเงียบสงัด คือ การอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของตน และการอนุเคราะห์ชุมชนผู้เกิดในภายหลัง จึงเข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ[๓๖] ด้วยเหตุที่พระองค์เป็นผู้แนะนำ จึงมีผู้ถือเอาแบบอย่างในการปฏิบัติโดยการเข้าอยู่เสนาสนะอันเงียบสงัดเป็นจำนวนมาก ในที่นี้จะแสดงพอเป็นสังเขป

---

[๓๔] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๒๒-๔๒๗.

[๓๕] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์,** หน้า ๒๑๗.

[๓๖] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๕/๔๓.

(๑) พระอัญญาโกณฑัญญะ เอตทัคคะเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในทางผู้รัตตัญญู

พระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นพระเถระผู้เฒ่า บวชนานมีประสบการณ์มาก ไม่ชอบคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ชอบหลีกเร้นอยู่ในสถานที่อันสงบวิเวกตามลำพัง เป็นเวลา ๑๒ ปี ก่อนที่ท่านจะนิพพาน ท่านได้กราบทูลลาพระบรมศาสดาไปจำพรรษา ณ ป่าหิมพานต์ บริเวณใกล้สระฉัททันต์ ตามลำพัง[๓๗]

(๒) พระองคุลิมาลเถระ ผู้เคยเป็นโจรฆ่าตัดนิ้ว

อหิงสกกุมารเรียนศิลปะ เป็นคนถึงพร้อมด้วยวัตร ตั้งใจคอยรับใช้ ประพฤติเป็นที่พอใจของอาจารย์ พูดจาไพเราะ พวกศิษย์คนอื่นๆ อิจฉา จึงปรึกษาคิดทำลายเขาอย่างไรได้ จะพูดว่าเป็นคนโง่ก็พูดไม่ได้ เพราะมีปัญญายิ่งกว่าทุกคน จะว่ามีวัตรไม่ดีก็ไม่อาจพูด เพราะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวัตร จะว่ามีชาติต่ำก็พูดไม่ได้ เพราะสมบูรณ์ด้วยชาติ พวกเราจักทำอย่างไรกัน ขณะนั้นปรึกษากับคนมีความคิดเฉียบแหลมคนหนึ่งว่าจะอาศัยมืออาจารย์ทำลายเขาเสีย จึงแบ่งเป็นสามพวก พวกแรกต่างคนต่างเข้าไปหาอาจารย์ไหว้แล้วยืนอยู่ เมื่ออาจารย์ถามว่าอะไร ก็บอกว่า พวกผมฟังเรื่องหนึ่งในเรือนนี้ เมื่ออาจารย์ถามว่าอะไร ก็กล่าวว่าอหิงสกมาณพจะประทุษร้ายท่านอาจารย์ อาจารย์ตะคอกไล่ออกมาว่า ออกไป เจ้าถ่อย เจ้าอย่าทำลายบุตรของเราในระหว่างเราเสียเลย ต่อจากนั้นก็ไปอีกพวกหนึ่ง ต่อจากนั้นก็อีกพวกหนึ่ง ทั้งสามพวกกล่าวทำนองเดียวกัน แล้วก็กล่าวว่าเมื่ออาจารย์ไม่เชื่อพวกข้าพเจ้า ก็จงใคร่ครวญรู้เอาเองเถิด ท่านอาจารย์เห็นศิษย์ทั้งหลายห่วงใย จึงตัดสินใจว่าเห็นจะเป็นความจริง จึงคิดว่าเราจะฆ่ามันเสีย ถ้าเราฆ่ามัน ใครๆ ก็จะไม่มาเรียนศิลปะในสำนักนี้ อย่ากระนั้นเลย เราจะบอกมันว่ายังมีค่าสำหรับศิลปะวิชาขั้นสุดท้าย เจ้าจะต้องฆ่าคนให้ได้พันคน จักมีค่าควรแก่ศิลปะและการบูชาครู ดังนี้อหิงสกกุมารจึงกล่าวว่า ข้าพเจ้าเกิดในตระกูลที่ไม่เบียดเบียน ข้าพเจ้าไม่อาจทำเช่นนั้น ศิลปะที่ไม่ได้ค่าบูชาครูก็จะไม่ให้ผลนะพ่อ อาจารย์ยืนยัน

ต่อมา นางพราหมณีมันตานีผู้เป็นมารดาขององคุลิมาล กล่าวกับบิดาขององคุลิมาลนั้นว่า ข่าวว่าบุตรของเราเป็นโจรฆ่ามนุษย์แล้วเอานิ้วมือไป ท่านจงไปเกลี้ยกล่อมเขาว่าอย่าทำเช่นนี้ แล้วพามา ขณะนี้พระราชาจักพึงฆ่าเขา พราหมณ์ผู้เป็นบิดากล่าวว่า เราไม่

---

[๓๗] พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กลฺยาณธมฺโม),**เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา,** พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๙.

ต้องการบุตรเช่นนั้น พระราชาจงทรงกระทำตามพอพระทัยเถิด พราหมณีมีความรักบุตร จึงถือเสบียงทาง เดินทางไปด้วยหวังใจว่าเราจักยังบุตรให้ยินยอมแล้วพามา

พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่า องคุลิมาลจักฆ่ามารดา ด้วยคิดว่าจะให้ครบ ๑,๐๐๐ นิ้ว ก็องคุลิมาลนั้นเป็นปัจฉิมภวิกสัตว์(เกิดภพนี้เป็นภพสุดท้าย สามารถบรรลุธรรมได้)ความเสื่อมใหญ่จักมี พระพุทธองค์จึงเสด็จเข้าป่าชาลินวัน

ขณะนั้น พอดีเขาเห็นมารดาแต่ไกลจึงเงื้อดาบวิ่งเข้าไป หมายใจว่าทำนิ้วที่หย่อนให้ครบเต็มพันในวันนี้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงพระองค์ในระหว่างคนทั้งสองนั้น องคุลิมาลจึงคิดว่ามารดาจงมีชีวิตอยู่ เราพึงปลงชีวิตสมณะนี้ วิ่งสุดแรงก็ไม่อาจทันพระองค์ จึงกล่าวว่า หยุดเถิด หยุดเถิดสมณะ พระผู้มีพระภาคแม้เสด็จดำเนินอยู่ก็ตรัสว่า เราหยุดแล้ว องคุลิมาล เธอแหละยังไม่หยุด เขาคิดว่าสมณศายบุตรมีปกติพูดคำสัตย์จริง เราหยุด สมณะยังไม่หยุด หรือสมณะนี้มีความประสงค์อย่างไร จักถามให้รู้ความ

“ดูกรสมณะ ท่านสิกำลังเดินอยู่ กลับกล่าวเราหยุดแล้ว ส่วนข้าพเจ้าหยุดแล้ว ท่านกลับกล่าวไม่หยุด”

“ดูก่อนองคุลิมาล เราวางอาชญาสัตว์ทั้งปวงเสียแล้ว ส่วนท่านสิ ยังไม่สำรวมในสัตว์ทั้งหลาย ฉะนั้น เราจึงชื่อว่าหยุดแล้ว ส่วนท่านชื่อว่ายังไม่หยุด”

องคุลิมาลเกิดความปีติโสมนัสว่า พระสมณะนี้คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เพราะเคยได้ยินเกียรติศัพท์ของพระองค์ การบันลือนี้เห็นจะเป็นของพระสมณโคดมเสด็จมาถึงป่าใหญ่เพื่อกระทำการสงเคราะห์เรา จึงกล่าวว่า ข้าพระองค์ได้สดับพระคาถาซึ่งประกอบด้วยเหตุผลของพระองค์แล้วจักละเลิกบาปกรรมตั้งพันเสีย โยนดาบ และอาวุธทั้งหมดทิ้งลงในหนองน้ำ บ่อน้ำ และเหว ได้ถวายบังคมพระยุคลบาทแล้วทูลขอบรรพชา พระเถระได้การบรรพชา ครั้งนั้นท่านหลีกออกจากหมู่อยู่แต่ผู้เดียวเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนส่งไปแล้วอยู่ กระทำวิปัสสนากรรม ไม่นานนัก ได้บรรลุพระอรหัตแล้ว เสวยวิมุติสุข เกิดปีติโสมนัส อุทานว่า

“ผู้ใดประมาทแล้วในตอนต้น ภายหลังเขาไม่ประมาท ผู้นั้นย่อมทำโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนพระจันทร์พ้นแล้วจากหมอก ฉะนั้น บาปกรรมที่ทำไว้แล้ว อันผู้ใดปิดกั้นไว้ด้วยกุศลผู้นั้นย่อมทำโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนพระจันทร์พ้นแล้วจากหมอก ฉะนั้น ภิกษุใดแล แม้จะยังหนุ่มประกอบความขวนขวายในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้นย่อมทำโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนพระจันทร์พ้นแล้วจากหมอก ฉะนั้น”

ในกาลใดพระเถระเข้าไปบิณฑบาต ในกาลนั้นก้อนดิน ท่อนไม้แม้ที่คนอื่นปามาโดยตั้งใจ หรือไม่ได้ตั้งใจ ก็ตกลงที่ร่ายกายพระเถระ พระศาสดาทรงโอวาทพระเถระว่า เธอจงอดกลั้นเถิดพราหมณ์ เธอจงอดกลั้นเถิดพราหมณ์ เธอจงเสวยวิบากของกรรม ที่จะทำให้ไหม้ในนรกหลายพันปีนั้น เฉพาะในปัจจุบันเถิดพราหมณ์

ลำดับนั้น พระเถระจึงเข้าไปตั้งเมตตาจิตในสรรพสัตว์ทั้งหลายโดยไม่เจาะจงแล้วได้กล่าวคาถาทั้งหลายนี้ว่า ก็ผู้เป็นข้าศึกต่อเรา จงฟังธรรมกถาที่เราได้ฟังแล้วในสำนักของพระศาสดา ขอจงประกอบความขวนขวายในพระพุทธศาสนา ขอจงคบหากับมนุษย์ผู้เป็นสัตบุรุษผู้ถือมั่นแต่ธรรมอย่างเดียว ก็ผู้เป็นข้าศึกต่อเรา ขอเชิญฟังธรรมของท่านผู้กล่าวสรรเสริญความอดทน ผู้มีปกติสรรเสริญความไม่โกรธตามเวลาอันควร และขอจงปฏิบัติตามธรรมอันสมควรแก่ธรรมนั่นเถิด ขออย่าเบียดเบียดเราและประชาชนหรือว่าสัตว์อื่นเลย พึงบรรลุความสงบอย่างเยี่ยม และพึงรักษาสัตว์ทั้งปวงให้เป็นเหมือนบุตรที่รักเถิด ก็ชาวนาที่ต้องการน้ำย่อมไขน้ำไป ช่างศรย่อมดัดลูกศร ช่างไม้ย่อมถากไม้ บัณฑิตย่อมฝึกตน เมื่อก่อนเรามีชื่อว่า อหิงสกะ ผู้ไม่เบียดเบียน แต่เรายังเบียดเบียนอยู่ วันนี้เราเป็นผู้มีชื่อจริงไม่เบียดเบียนใคร การที่เรามาสู่สำนักของพระศาสดา เป็นการมาดีแล้ว มิใช่ว่าเป็นการมาไม่ดี เราได้บรรลุวิชชา ๓ ตามลำดับ ได้ทำตามคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเสร็จแล้ว แต่ก่อนเราอยู่ในป่า โคนไม้ ภูเขา หรือในถ้ำทุกแห่ง มีใจหวาดเสียวอยู่เป็นนิตย์ เราผู้อันพระศาสดาทรงอนุเคราะห์แล้ว ไม่ไปในบ่วงมาร จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็เป็นสุข[๓๘]

สมจริงดังคำกล่าวนั้น เพราะการอยู่เสนาสนะป่าอยู่ลำบาก ทำให้สงบได้ยาก ในการอยู่โดดเดี่ยว ก็หาความรื่นรมได้ยาก ป่าทั้งหลายมักจะชักนำจิตของภิกษุผู้ไม่ได้สมาธิให้เกิดความหวาดหวั่น เพราะ มีกาย วาจา มโนไม่บริสุทธิ์ มีอาชีพไม่บริสุทธิ์ มีปกติเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น มีจิตวิบัติคิดชั่วร้าย มีจิตถูกถีนมิทถะ(ความหดหู่และความเซื่องซึม)กลุ้มรุม เป็นผู้ฟุ้งซ่านจิตไม่สงบ เป็นผู้เคลือบแคลงสงสัย เป็นผู้ยกตนข่มผู้อื่น เป็นคนมักขลาดมักกลัว ปรารถนาลาภสักการะ เป็นคนเกียจคร้านไม่มีความเพียร เป็นคนขลาดสติสัมปชัญญะ(หลงลืม) มีจิตไม่ตั้งมั่น มีจิตกวัดแกว่ง เป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา ส่วนพระ

---

[๓๘] ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๑๓๒-๑๕๔., ธรรมสภา, **อสีติมหาเถระสาวก ๘๐ พระอรหันต์,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา), หน้า ๑๕๑-๑๕๙.

พุทธองค์และพระอริยะทั้งหลายไม่สะดุ้งกลัวการอยู่เสนาสนะป่าเพราะเหตุมีนัยตรงกันข้าม[๓๙] ที่กล่าวมา

๔.๒.๗ พระอรหันต์ผู้บรรลุฌานที่ ๑ – ๔

พระนันทาเถรี เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลายในฝ่ายผู้เพ่งด้วยฌาน หรือทรงฌาน

ในพุทธุปปาทกาล พระนางนันทาเกิดในครรภ์ของของพระนางมหาปชาบดีโคตมี พระมเหสีของพระเจ้าสุทโธทนมหาราช มีพี่ชายร่วมพระบิดามารดา ๑ พระองค์คือเจ้าชายนันทะ พระนางมีพระนามว่ารูปนันทาบ้าง อภิรูปนันทาบ้าง ชนปทกัลป์ยานีบ้าง ก็ด้วยความงดงามยิ่งนัก ไม่เห็นสตรีที่มีรูปสวยเสมอกับตนคือ ไม่เป็นรองใคร เว้นไว้แต่พระนางยโสธราพิมพาเท่านั้น

พระนางรูปนันทาทรงผนวช ด้วยดำริว่า “เจ้าพี่ใหญ่ของเราสละสิริราชสมบัติออกผนวช เป็นพระพุทธเจ้าผู้อัครบุคคลในโลก แม้โอรสของพระองค์ทรงนามว่าราหุลกุมาร ก็ผนวชแล้ว แม้เจ้าพี่ของเรา คือพระนันทะก็ผนวชแล้ว แม้พระมารดาของเราก็ทรงผนวชแล้ว เราจักทำอะไร จักผนวชบ้าง” พระนางทรงผนวชเพราะสิเนหาในพระญาติเท่านั้น หาใช่เพราะศรัทธาไม่[๔๐] จึงไม่เข้าเฝ้าพระศาสดาด้วยเกรงว่าจะพึงตรัสโทษในรูปโดยอเนกปริยาย แม้รูปของพระนางซึ่งน่าดู น่าชม น่าเลื่อมใสอย่างนี้ เมื่อถึงคราวไปฟังพระธรรมเทศนาก็จะส่งผู้อื่นไปแทน พระพุทธองค์จึงตรัสสั่งพระนางมหาปชาบดีว่า ภิกษุณีแม้ทั้งหมดจงมารับโอวาทตามลำดับ พระนางจึงดำริว่า “เราจะไม่แสดงตน” จึงนั่งในระหว่างพวกภิกษุณี พระศาสดาทรงแสดงธรรมแก่พระนางด้วยทรงตกลงพระหฤทัยว่า “รูปนันทานั่น หนักในรูป มีความเยื่อใยในอัตภาพอย่างรุนแรง การบรรเทาความเมาในรูปด้วยรูปนั่นแล เป็นที่สบายของเธอ ดุจการบ่งหนามด้วยหนามฉะนั้น” ทรงเนรมิตหญิงงามอายุราว ๑๖ ปี นุ่งผ้าแดงประดับด้วยอาภรณ์ทุกอย่าง ถวายงานพัดในที่ใกล้พระองค์ ด้วยกำลังพระฤทธิ์ พระศาสดาและพระนางรูปนันทาเท่านั้นทรงเห็นรูปหญิงนั้น พระนางรู้สึกว่าตนเหมือนนางกาซึ่งอยู่ข้างหน้านางพระยาหงส์ทอง พระพุทธองค์ทรงทราบความยินดีอย่างสุดซึ้งในรูปนั้นของพระนาง จึงทรงแสดงรูปนั้นล่วงภาวะผู้มีอายุ ๒๐ ปี พระนางจึงเบื่อหน่ายหน่อยหนึ่งว่า “รูปนี้ไม่เหมือนรูป

---

[๓๙] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๕-๔๘/๓๔-๔๐.

[๔๐] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๓/ ๑๕๘.

ก่อนหนอ” ลำดับนั้น หญิงนั้นคลอดบุตร เป็นหญิงกลางคน หญิงแก่ หญิงแก่คร่ำคร่าแล้วเพราะชรา พระนางก็ทรงเบื่อหน่ายรูปนั้นในเวลาที่ทรุดโทรมกล่าวว่า “โอ รูปนี้ หายไปแล้วๆ” ครั้นทรงเห็นรูปนั้นฟันหัก ผมหงอก หลังโกง มีซี่โครงขึ้นดุจกลอน ถือไม้เท้ายันข้างหน้างกงันอยู่ ก็ทรงเบื่อหน่ายเหลือเกิน แล้วรูปหญิงนั้นอันพยาธิครอบงำทิ้งไม้เท้าและพัดใบตาลร้องเสียงขรม ล้มลงจมลงในมูตรและกรีสของตนกลิ้งเกลือกไปมา หญิงนั้นถึงแก่มรณะ ศพพองขึ้น สายแห่งหนองและหมู่หนอนไหลออกจากปากแผลทั้ง ๙ ฝูงสัตว์รุมแย่งกันกินมีกาเป็นต้น พระนางทรงพิจารณาซากศพ ทรงเห็นอัตภาพโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ลำดับนั้นภพทั้งสามปรากฏแก่พระนางดุจถูกไฟเผาลน และดุจซากศพอันเขาผูกไว้ที่พระศอ จิตมุ่งตรงต่อกรรมฐาน พระศาสดาทรงทราบว่าพระนางจักไม่อาจทำที่พึงแก่ตนได้ จึงตรัสพระคาถาเหล่านี้ว่า[๔๑]

“นันทา เธอจงดูกายอันกรรมยกขึ้น อันอาดูร ไม่สะอาด เปื่อยเน่า ไหลออกอยู่ข้างบน ไหลออกอยู่ข้างล่าง ที่พาลชนทั้งหลายปรารถนากันนัก สรีระของเธอนี้ ฉันใด สรีระของหญิงนั่น ก็ฉันนั้น สรีระของหญิงนั่น ฉันใด สรีระของเธอนี้ ก็ฉันนั้น เธอจงเห็นธาตุทั้งหลายโดยความเป็นของสูญ อย่ากลับมาสู่โลกนี้อีก เธอคลี่คลายความพอใจในภพเสียแล้ว จักเป็นบุคคลผู้สงบเที่ยวไป”[๔๒]

“ นันทา เธออย่าทำความเข้าใจว่า สาระในสรีระนี้ มีอยู่ เพราะสาระในสรีระนี้แม้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่มี สรีระนี้ อันกรรมยกกระดูก ๓๐๐ ท่อนขึ้น สร้างให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลายฉาบด้วยเนื้อและโลหิตเป็นที่ตั้งลงแห่งชรา มรณะ มานะ (ถือตัว) และมักขะ” [๔๓] (ดูหมิ่น)

จบพระธรรมเทศนาพระนางบรรลุอรหัต ด้วยตั้งความสิ้นไปเสื่อมไปในรูปนั้น พระศาสดาเมื่อทรงสถาปนาภิกษุณีไว้ในตำแหน่งต่างๆ ทรงสถาปนาพระนันทาเถรีไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะเป็นเลิศกว่าพวกภิกษุณี ผู้ยินดีในฌาน

จากเรื่องของพระนางนันทาทรงบรรลุพระอรหัต เพราะจิตได้อารมณ์สัปปายะ คือเป็นที่สบายถูกกับจริตของพระนางจิตจึงดิ่งลงสู่สมาธิ บรรลุฌานระดับต่างๆ ใช้ฌานเป็นบาท

---

[๔๑] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๓/๑๖๐-๑๖๓.

[๔๒] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๓/๑๖๓.

[๔๓] ขุ.ธ.อ.(ไทย) ๑/๒/๓/๑๖๔.

ฐานแห่งวิปัสสนา พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ (ความไม่คงที่ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่สามารถยึดไว้ได้) เกิดหยั่งรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงจึงบรรลุความสิ้นกิเลส

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง“ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร” ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการ ได้แก่ เพื่อศึกษาความเป็นมา รูปแบบ โครงสร้าง และเนื้อหาของคณกโมคคัลลานสูตร เพื่อศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร และเพื่อประยุกต์ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพาน ที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรมาใช้ในการพัฒนาชีวิต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาค้นคว้าเอกสารจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี และภาษาไทย ทั้งอรรถกถา ฎีกา และรวมถึงตำรา เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ หรืองานวิจัยต่างๆ ของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้ได้บทสรุปและข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร ด้วยวิธีการดังกล่าวนั้น ทำให้พบประเด็นคำตอบที่สอดรับกับวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

ความเป็นมาของคณกโมคคัลลานสูตร ด้วยพระสูตรนี้ตั้งชื่อตามพราหมณ์ที่ชื่อโมคคัลลานะผู้เป็นนักคำนวณ (คณกะ แปลว่านักคำนวณ) ไปทูลถามปัญหากับพระผู้มีพระภาคว่าพระองค์สามารถที่จะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับในพระธรรมวินัยนี้ได้ไหม รูปแบบของคณกโมคคัลลานสูตรเป็นการสนทนาธรรมแบบถาม-ตอบและมีอุปมาอุปไมยประกอบ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตอบคำถามตามที่ปรากฏเป็นโครงสร้างอย่างเป็นขั้นตอนดังนี้

๑. จงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยปาติโมกขสังวร

๒. จงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๓. จงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

๔.จงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง

๕.จงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ

๖. จงเป็นผู้พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด ทำสมาธิ เพื่อละนิวรณ์ ๕

๗. บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

ขั้นตอนเหล่านี้เหมาะกับภิกษุทั้งหลายผู้เป็นพระเสขะผู้ยังต้องศึกษา ได้แก่ พระอริยบุคคลที่ยังไม่บรรลุอรหัตตผล ซึ่งยังเป็นผู้ปรารถนาธรรมที่เกษมจากโยคะ พระพุทธองค์มีคำพร่ำสอนเช่นนี้ แต่สำหรับพระอรหันตขีณาสพธรรมเหล่านี้จะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ

ตามโครงสร้างของคณกโมคคัลลานสูตร จะเห็นว่าการจะบรรลุพระนิพพานหรือไม่อยู่ที่การทำตามขั้นตอนที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้หรือไม่ หากเดินทางตรงกันข้าม ไม่มีศีล ไม่เคารพอย่างจริงใจในสิกขา ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณในการบริโภค ไม่ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง เกียจคร้าน ละเลยความเพียร ไม่นำพาความเป็นสมณะ หลงลืมสติ ไม่มีสติสัมปชัญญะ เป็นผู้นำในโอกกมนธรรม ทอดธุระในปวิเวก มีจิตไม่ตั้งมั่น มีจิตกวัดแกว่ง ปัญญาทึบเป็นดังคนหนวกและคนใบ้ คือ หลงทาง ผิดทางไม่ทำตามคำพร่ำสอน ภิกษุนั้นไม่บรรลุพระนิพพานแน่นอน

เนื้อหาของคณกโมคคัลลานสูตร พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับในธรรมวินัยไว้ว่าเมื่อได้บุรุษที่สมควรฝึกแล้วเบื้องต้นทีเดียวทรงแนะนำให้ภิกษุจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยปาติโมกขสังวร ถึงพร้อมด้วยอาจาระและโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เมื่อเป็นผู้มีศีลแล้วทรงแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปว่า จงคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เมื่อเห็นรูปทางตาแล้วอย่ารวบถืออย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ เมื่อไม่สำรวมจะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมครอบงำได้ ในอินทรีย์อื่นๆที่เหลือก็เช่นเดียวกันจงปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย เมื่อคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้วทรงแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปว่า จงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหารเมื่อจะฉันอาหารพิจารณาโดยแยบคายว่าไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกาย เพื่อให้กายเป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่าจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษและความผาสุกจักมีแก่เรา เมื่อเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหารแล้วทรงแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปว่า จงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องด้วยการจงกรมด้วยการนั่งตลอดวัน ตลอดปฐมยาม

แห่งราตรี นอนแบบสีหไสยามีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมที่จะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวางทั้งหลายด้วยการจงกรมและนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี เมื่อเป็นผู้มีความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องแล้วทรงแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปว่า จงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะด้วยการทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง เมื่อเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะแล้วทรงแนะนำให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า จงพักอยู่สถานที่อันเงียบสงัด ณ ป่าไม้ โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ที่ลอมฟาง เมื่อกลับจากบิณฑบาตฉันภัตตาหารเสร็จแล้วนั่งขัดสมาธิดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ละอภิชฌาในโลกอันเป็นความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา ละความพยาบาทอันเป็นความมุ่งร้าย ละถีนมิทธะความหดหู่และเซื่องซึม ละอุทธัจจกุกกุจจะความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ละวิจิกิจฉาความลังเลสังสัย เมื่อเป็นผู้ละนิวรณ์ ๕ อันเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองบั่นทอนกำลังปัญญาได้แล้วจึงสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

เพื่อแก้ความสงสัยว่า ขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร แม้ฌาน ๑-๔ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบรรลุพระนิพพานได้อย่างไรนั้น มีพระพุทธดำรัสว่า "เรานั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เราได้โน้มน้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เหล่านี้อาสวะ เมื่อเรารู้อย่างนี้ จิตจึงหลุดพ้นแล้ว"

ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร ทั้ง ๗ ขั้นตอนนั้นควรปฏิบัติดังนี้

๑. เป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยปาติโมกขสังวรนั้นต้องมีกาย วาจาปิดกั้นไม่ล่วงละเมิดในสิกขาบท พรั่งพร้อมด้วยการอยู่อันมีศีลสมบูรณ์ ในศีลของตน ไม่กระทำในสิ่งที่พระองค์ทรงรังเกียจ ไม่เที่ยวไปในที่ที่ไม่ควรไป ควรไปในที่ที่ควรไป เห็นโทษเล็กน้อยเป็นโทษใหญ่ รับเอา(สมาทาน) และจงศึกษาสิกขาบททุกอย่างโดยไม่มีส่วนเหลือ ศีลที่สัมปยุตด้วยมรรคผลนิพพานนั้นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลนี้ย่อมไม่เสพเมถุนธรรม

๒. คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องกระทำไว้ในใจว่าจะเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะเมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ใจถูกต้องกับธรรมารมณ์อันเป็นเรื่องราวต่างๆ ย่อมปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นๆ ด้วยสติ เรียกว่าได้รักษาอินทรีย์ถึงความสำรวมในอินทรีย์ แม้เมื่อตากระทบกับรูปแล้วเป็นต้นเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดว่า เราเกิดความชอบใจ เป็นต้นนั้นเพราะถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น(ตา รูป จิต) ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คือ อุเบกขา ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้นที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุจึงดับไป อุเบกขาย่อมดำรงมั่น

๓. รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ต้องพิจารณาแล้วฉันอาหารกำหนดประโยชน์ในการกลืนกินอาหารว่าไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง แต่เพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกาย เพื่อให้กายเป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คิดเห็นว่าเราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความไม่มีโทษและการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา

ภิกษุสามเณรแม้จะมีความประพฤติดีงาม เป็นผู้มีศีล และตั้งใจปฏิบัติธรรม แต่ตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ท่านถือว่าบริโภคอย่างเป็นหนี้ คือเป็นหนี้ชาวโลกควรเร่งปลดเปลื้องหนี้เสียด้วยการใส่ใจปฏิบัติธรรมให้บรรลุความเป็นทักขิไณยบุคคล ในบรรดาปัจจัยที่เกิดขึ้นโดยความบริสุทธิ์สำหรับภิกษุผู้ไม่ได้ถือธุดงค์ ปัจจัยทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากสงฆ์ก็ดี จากคณะก็ดี และจากพวกคฤหัสถ์ผู้เลื่อมใสในคุณทั้งหลายมีธรรมเทศนาเป็นต้นก็ดี ชื่อว่าปัจจัยนั้นมีความเกิดขึ้นโดยบริสุทธิ์ ส่วนที่เกิดจากการประพฤติวัตรเที่ยวบิณฑบาตได้มานั้น ชื่อว่าบริสุทธิ์อย่างยิ่ง

กวฬิงการาหาร อันเป็นอาหารหยาบบ้าง ละเอียดบ้าง อาหารที่กินเป็นคำๆ บุคคลพึงเห็นกวฬิงการาหารเปรียบเหมือนเนื้อบุตรเพื่อกำหนดรู้กามคุณ ๕ เป็นที่ตั้งแห่งความติดใจและพอใจ

ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ เกิดจากการกระทบของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกเป็นที่เกิดเวทนา บุคคลพึงเห็นผัสสาหารเปรียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้มถูกสัตว์เจาะกินตลอดเวลาเพื่อกำหนดรู้เวทนา ๓

มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือความจงใจเพราะทำให้เกิดกรรม บุคคลพึงเห็นมโนสัญเจตนาหารเปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิงเมื่อตกไปไม่ตายก็เจ็บปางตายเพื่อกำหนดตัณหา ๓

วิญญาณาหาร วิญญาณเรียกว่าอาหารเพราะทำให้เกิดนามรูป บุคคลพึงเห็นวิญญาณาหารเปรียบเหมือนนักโทษประหารที่ถูกลงโทษหนักก็ไม่ตายเพื่อกำหนดนามรูป จึงต้องไม่ดำริ ไม่จงใจ ไม่นึกคิดถึงสิ่งใด เมื่ออารัมณปัจจัยไม่มี ความตั้งมั่นแห่งวิญญาณจึงไม่มี

๔. ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวางทั้งหลายด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ยกเว้นเวลานอนในช่วงมัชฌิมยามแห่งราตรี(๒๒.๐๐-๐๒.๐๐) นอนแบบสีหเสยฺยา(นอนดุจราชสีห์) กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้นในเวลา ๐๒.๐๐ น. เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ต่อไป

๕. ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

สัมปชัญญะในพระบาลีนั้นมี ๔อย่าง

๕.๑ สาตถกสัมปชัญญะ คือ การใคร่ครวญถึงประโยชน์มิใช่ประโยชน์แล้วเลือกประโยชน์อันเป็นความเจริญฝ่ายธรรม

๕.๒ สัปปายสัมปชัญญะ คือ การใคร่ครวญถึงความเป็นสัปปายะแก่กรรมฐานเป็นสัปปายะแก่การประพฤติธรรม

๕.๓ โคจรสัมปชัญญะ คือ การเลือกอารมณ์กรรมฐานที่ตนพอใจแล้วยึดอารมณ์นั้นเท่านั้นไปในที่ภิกขาจารโดยไม่ละกรรมฐาน

๕.๔ อสัมโมหะสัมปชัญญะ คือ ความไม่หลงในอาการต่างๆ ว่าเป็นตนเป็นแต่ธาตุ ขันธ์ อายตนะ ปัจจัย เหตุตัวเดิม(ปฐมเหตุ) เหตุจรมา และเหตุเกิดชั่วขณะไม่มีตนในกิจใด

๖. พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด ทำสมาธิ เพื่อละนิวรณ์ ๕ เสนาสนะควรอยู่นอกเขตเมืองห่างไกลประมาณ ๒๕ เส้น ไม่ว่าจะเป็นป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ที่ลอมฟาง ไม่พลุกพล่านด้วยเหล่าคฤหัสถ์และบรรพชิต ไม่มีผู้สัญจรไปมา สมควรเป็นที่หลีกเร้นทำสมาธิ นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายท่อนบนให้ตรงให้ที่สุดต่อที่สุดกระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อประชิดกัน ตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน ทำสติให้เป็นที่กำหนดออกไป สตินี้ย่อมเป็นอันตั้งมั่นจดจ่ออยู่ตรงปลายจมูกหรือแถวๆ หน้า ละนิวรณ์ ๕ คือ ละอภิชฌาในโลกซึ่งยังจิตปราศจาก

ความกำหนัด ละความพยาบาทและความประทุษร้าย ละถีนมิทธะ ละถีนะอันเป็นความหดหู่ท้อถอยย่อหย่อนแห่งใจละมิทธะความไม่สบายกาย ภาวะที่อยากหลับ ละอุทธัจจกุกกุจจะ ละอุทธัจจะอันเป็นความฟุ้งซ่านไปแห่งจิตความไม่สงบแห่งจิต และละกุกกุกจะอันเป็นความรำคาญใจ ละวิจิกิจฉาอันเป็นความสังสัยในกุศลธรรมทั้งหลาย ความละได้ทั้งหมดนี้คือทำให้สงบเงียบไป ดับไป ดับสิ้นไป ถูกทำให้พินาศย่อยยับไป ให้เหือดแห้งไป

เหตุละนิวรณ์ ๕ กามฉันท์ละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต สิ่งที่ไม่งามอารมณ์ที่ไม่งาม พยาบาทละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตติ กำหนดนิมิตในเมตตาเป็นอารมณ์ ถีนมิทธะละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในความเพียรเริ่มแรก ความเพียรที่มีกำลังกว่า ความเพียรที่มีกำลังยิ่งกว่าก้าวไปข้างหน้าบากบั่น อันเป็นความเพียร ๓ ประการ ที่เรียกว่า อารภธาตุ นิกกมธาตุ และปรักกมธาตุ เพียรในการกำหนดนิมิตในภาชนะส่วนเกินก็ดีเพียรการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถก็ดี เพียรการใส่ใจถึงอาโลกสัญญาก็ดีโดยกำหนดความสว่างเพียรอยู่กลางแจ้งก็ดี อุทธัจจกุกกุจจะละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในความสงบแห่งใจคือสมาธิทั้งมีความสดับมาก มีความสอบถาม มีความชำนาญในวินัยประกอบกันไป วิจิกิจฉาละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรมแยกแยะวิจัยว่าเป็นกุศล อกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ ควรเสพ ไม่ควรเสพทรามหรือประณีต ธรรมที่เทียบด้วยของดำของขาว กระทำดังนี้แล้วนิวรณ์ ๕ ที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดที่เกิดแล้วก็จะละได้

เหตุผลของการอยู่ในเสนาสนะอันเงียบสงัด ไม่ว่าจะเป็นป่า คาม นิคม ชนบท แม้อยู่กับบุคคล หากปฏิบัติธรรมแล้วทำให้มีสติ มีสมาธิ อาสวะสิ้นไป สามารถบรรลุธรรมได้ควรอยู่ ถึงแม้เขาจะไล่ไม่ให้อยู่ หากอยู่แล้วไม่เป็นประโยชน์ต่อการอบรมจิตให้รีบเดินทางออกไปอย่าอยู่ ณ ที่นั้น

๗. บรรลุปฐมฌาน-จตุตถฌาน ก็ภิกษุนั้นละนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว จึงสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย นิวรณ์ ๕ นี้เป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมองบั่นทอนกำลังปัญญา เมื่อสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว จึงบรรลุปฐมฌานมีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกเพราะวิตกวิจารสงบระงับไปแล้ว บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไปภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตติยฌาน เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขเพราะละสุขและทุกข์ได้มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ในปัจจุบันจะพบว่ามีผู้สนใจปฏิบัติธรรม และมีสำนักปฏิบัติธรรมมากแห่งให้ผู้สนใจได้เข้ารับการอบรมจิตกันอย่างหลากหลาย ผู้เข้ารับการอบรมจิตเหล่านั้นหรือผู้สนใจในพระพุทธศาสนาควรทราบถึงขั้นตอนสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนานี้ แม้หน่วยงานซึ่งให้การดูแลสนับสนุนส่งเสริมทางพระพุทธศาสนาควรทราบเช่นกัน ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติขั้นตอนเหล่านั้นไว้แล้วในธรรมวินัยนี้ เมื่อมีความเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานในธรรมวินัยนี้แล้ว จะได้ไม่ทุ่มเถียงแตกแยกกันในพุทธศาสนิกชนว่าการปฏิบัติของเราถูกการปฏิบัติของเขาผิด เมื่อเข้าใจแท้จริงก็สามารถประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติได้ให้ไม่ขัดแย้งในพระธรรมวินัยนี้ ทั้งยังนำความเจริญมาสู่ธรรมวินัยนี้ด้วย ดังพระพุทธพจน์ตรัสว่า “นิพพานก็มีอยู่ ทางไปนิพพานก็มีอยู่ เรา(ตถาคต) ผู้ชักชวนก็มีอยู่ (ในปัจจุบันนี้คือพระธรรมคำสั่งสอนปรากฏในรูปพระไตรปิฎก) ก็เมื่อเป็นเช่นนี้ สาวกทั้งหลายของเราที่เราสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกไม่สำเร็จ ในเรื่องนี้เราจะทำอย่างไรได้ ตถาคตก็เป็นแต่ผู้บอกทาง” เมื่อมีผู้ปฏิบัติธรรมมุ่งการปฏิบัติอย่างเดียวไม่ประสงค์จะศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติที่ถูกต้องเพราะต้องการแต่จะปฏิบัติแล้วจะรู้เอง กล่าวโทษผู้ศึกษาว่าถูกตำราครอบงำอยู่ และหากผู้ศึกษาไม่ปฏิบัติธรรม ทั้งสองประเด็นนี้เปรียบเหมือนคนเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายในพระพุทธศาสนา คือรู้ตามตำราแต่ไม่ปฏิบัติธรรม ไม่มีความจริงใจในสิกขา ฉะนั้นจึงควรศึกษาพระธรรมคำสอนและปฏิบัติธรรมควบคู่กันไปด้วย เมื่อเข้าใจพระธรรมคำสอนแล้วจึงปฏิบัติอย่างไม่ยึดตำรา มิเช่นนั้นแล้ว ความจำเป็นในการมีผู้มาตรัสรู้เป็นพระศาสดาเอกของโลกคงไม่มีความจำเป็น เพราะคิดเองทำเองก็ได้ ไม่จำเป็นต้องศึกษาคำสอนของพระพุทธองค์เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตปัญญา

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาถึง ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร ในขณะดำเนินการวิจัยมีประเด็นที่เกี่ยวข้องเป็นที่น่าสนใจ ควรศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ได้แก่

๑. ศึกษาสัมมาทิฏฐิ ตามทัศนะของพระสารีบุตรเถระ

๒. ศึกษาเสขะธรรม ตามทัศนะของพระอานนท์เถระ

๓. ศึกษาอริยสัจ ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อการบรรลุธรรม

๔. ศึกษามรรคมีองค์ ๘ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อการบรรลุธรรม

๕. ศึกษาสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อการบรรลุธรรม

๖. บทบาทของสำนักปฏิบัติธรรมที่ใช้ขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตรมาประยุกต์ใช้ : ศึกษาเฉพาะกรณีสำนัก. . .

๗. ศึกษาบทบาทการเผยแผ่คำสอนขั้นตอนการบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในในคณกโมคคัลลานสูตรแก่หน่วยงานทางพระพุทธศาสนา

.

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ ๒๕๐๐.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_________. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_________. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๓.

_________. **ฏีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฏีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิกกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ. **ปกรณวิเสสภาษาบาลี - ไทย ฉบับภูมิพโลภิกขุ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

จิรวํโสภิกขุ. **สรุปศีลของพระภิกษุที่มีมาในพระปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อ.** กรุงเทพมหานคร : ชินอักษรการพิมพ์, ๒๕๔๓.

คณะศิษย์สำนักปฏิบัติธรรมบุณย์กัญจนารามมูลนิธิ. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๑,** กรุงเทพมหานคร : ไทยเจริญการพิมพ์.

คะนอง เนินอุไร. **กรรมฐานประจำวันเกิด.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงานนิตยสารโลกทิพย์ – โลกลี้ลับ, ๒๕๔๙.

สมณโพธิรักษ์. **หลักปฏิบัติสำคัญเพื่อหลุดพ้น.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมทัศน์สมาคม, ๒๕๔๗.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_________. (สุวัฑฒนมหาเถระ). **สัมมาทิฏฐิ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

_________. **ศีลในพระพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธรรมสมบัติ(หมวดที่ ๒) สังคีติกถา (สำนวนเก่า).** พิมพ์ครั้งที่ ๒๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. **คำบรรยายพระไตรปิฎก.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

__________. **พุทธสาวก พุทธสาวิกา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘.

ธรรมสภา. **อสีติมหาสาวก ๘๐ พระอรหันต์.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

_________. **พระวินัย ๒๒๗ พุทธบัญญัติจากพระไตรปิฎก.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

นายแพทย์ชินโอสถ หัศบำเรอ (ธัมมานุสารี). **พุทธวิธีทำใจเมื่อเผชิญปัญหาชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงานนิตยสารโลกทิพย์ – โลกลี้ลับ, ๒๕๔๕.

_________. **หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงานนิตยสารโลกทิพย์ - โลกลี้ลับ, ๒๕๔๒.

ผู้ชี้ทาง (นามปากกา). **ผู้ชี้ทาง.** กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พร รัตนสุวรรณ. **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน อยู่พรหม / กลฺยาณธมฺโม). **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๖.

พระธรรมกิติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **คำวัด.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ช่อระกา, ๒๕๔๘.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **ชีวิตเหนือทุกข์.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗.

_________. **ตามรอยพระอรหันต์.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙.

_________. **อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคปลาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทาน ไชยา, ๒๕๔๖.

_________. **อานาปานสติภาวนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๘.

_________. **อานาปานัสสติสมบูรณ์แบบ.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๕.

_________. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_________. **ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗.

_________. **พุทธธรรม ฉบับขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณา.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒.** กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **ภิกขุปาฏิโมกข์ บาลี – แปล.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

_________. **วิสุทธิมรรคแปล.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

_________. **อภิธัมมัตถสังคหบาลี และ อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา แปล.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

วริยา ชินวรรโณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

หลวงพ่อเทียน จิตฺสุโภ. **สว่างที่กลางใจ.** กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๖.

อูนุ. **วิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

(๓) วิทยานิพนธ์ :

นันทพล โรจนโกศล. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขันธ์ ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาบุญชิต ญาณสํวโร (สุดโปร่ง). “ศึกษาคุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗.

พระมหาวชิรางกร วชิรญาณเมธี. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิวรณ์ในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาอำนวย อานนฺโท (จันทร์เปล่ง). “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : นางณัชชา ธารสนธยา (พูนศรี พูนสาระคุณ)

ชาติภูมิ : เกิดวันอาทิตย์ที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๐๖ ณ บ้านเลขที่ ๖ หมู่ ๗ บ้านวังหลุม ตำบลหนองพยอม อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

ประวัติการศึกษา : ปริญญาตรี บริหารธุรกิจ (เกียรตินิยมอันดับสอง) สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ประสบการณ์ :

ปี ๒๕๒๕ ดำเนินธุรกิจด้านอาหาร ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

ปี ๒๕๓๔ อาจารย์พิเศษวิทยาลัยอาชีวศึกษาแพร่ จังหวัดแพร่

ปี ๒๕๓๗ พนักงานบริษัทสอนนักลงทุน เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

ปี ๒๕๓๘ ลูกจ้างชั่วคราวกรมสรรพากร เขตพื้นที่ ๗ เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร

ปี ๒๕๓๙ ถึงปัจจุบัน รับราชการกระทรวงพาณิชย์ กรมพัฒนาธุรกิจการค้า จังหวัดนนทบุรี

ปี ๒๕๔๕ ถึงปัจจุบันรับดำเนินกิจกรรมห้องปฏิบัติธรรม กรมพัฒนาฯ

เข้าศึกษา : ๒๗ มิถุนายน ๒๕๔๖

สำเร็จการศึกษา : ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๐

ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านเลขที่ ๗๑/๑๖๐ หมู่ที่ ๓ ถนนรัตนาธิเบศร์ ตำบลบางรักน้อย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐๘๑ ๓๔๙๙๐๗๕

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

พระวินัย ๒๒๗ สิกขาบท พุทธบัญญัติจากพระไตรปิฎก

สิกขาบทหรือศีลของภิกษุที่มีมาในพระปาติโมกข์ ๒๒๗ ข้อ ที่แสดงไว้นี้เป็นบทสรุปใช้ภาษาง่ายๆ

หมวด ๑ ปาราชิก ๔

หมวด ๒ สังฆาทิเสส ๑๓

หมวด ๓ อนิยตะ ๒

หมวด ๔ นิสสัคคียปาจิตตีย์ ๓๐

ตอนที่ ๑ ว่าด้วยเรื่องผ้าจีวร ๑๐ ประการ

ตอนที่ ๒ ว่าด้วยเรื่องเครื่องปูนั่ง และอื่นๆ ๑๐ ประการ

ตอนที่ ๓ ว่าด้วยเรื่องบาตรและอื่นๆ ๑๐ ประการ

หมวด ๕ ปาจิตตีย์ ๙๒

ตอนที่ ๑ ว่าด้วยเรื่องการพูดปดและอื่นๆ ๑๐ ประการ

ตอนที่ ๒ ว่าด้วยเรื่องพืชและอื่นๆ ๑๐ ประการ

ตอนที่ ๓ ว่าด้วยเรื่องโอวาทคำสอนและอื่นๆ ๑๐ ประการ

ตอนที่ ๔ ว่าด้วยเรื่องนักบวชชีเปลือย

ตอนที่ ๖ ว่าด้วยเรื่องสุราเมรัยและอื่นๆ ๑๐ ประการ

ตอนที่ ๗ ว่าด้วยเรื่องสัตว์ที่มีชีวิตและอื่นๆ ๑๐ ประการ

ตอนที่ ๘ ว่าด้วยเรื่องหมู่เพื่อนภิกษุด้วยกัน ๑๒ ประการ

ตอนที่ ๙ ว่าด้วยเรื่องรัตนะและอื่นๆ ๑๐ ประการ

หมวด ๖ ปาฏิเทสนียะ ๔

หมวด ๗ เสขิยวัตร ๗๕

ตอนที่ ๑ ว่าด้วยเรื่องขนบธรรมเนียมอันดีงามของภิกษุเวลาเข้าไปในละแวกบ้าน ๒๖ ประการ

ตอนที่ ๒ ว่าด้วยเรื่องขนบธรรมเนียมอันดีงามของภิกษุในการรับและฉันอาหารบิณฑบาต ๓๐ ประการ

ตอนที่ ๓ ว่าด้วยเรื่องขนบธรรมเนียมอันดีงามของภิกษุในการแสดงธรรม ๑๖ ประการ

ตอนที่ ๔ ว่าด้วยเรื่องเบ็ดเตล็ด ๓ ประการ

หมวด ๘ อธิกรณสมณะ ๗

สรุปสิกขาบทหรือศีลของพระภิกษุที่มีมาในพระปาติโมกข์ ๒๒๗ ข้อ

หมวดที่ ๑ ปาราชิก ๔

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้วต้องอาบัติขนาดหนัก ไม่มีทางแก้ไขใดๆ ทั้งสิ้น จะขาดความเป็นพระทันทีโดยไม่ต้องสึก แม้ชีวิตที่เหลือนี้จะบวชใหม่อีกก็ไม่เป็นพระ

๑. ห้ามภิกษุเสพเมถุน(ร่วมเพศ) ไม่ว่ากับมนุษย์ผู้หญิง หรือกับมนุษย์ผู้ชาย หรือมนุษย์สองเพศ(กระเทย) โดยในที่สุดแม้ในสัตว์ดิรัจฉานตัวเมีย (๐๐๑)

๒. ห้ามภิกษุลักทรัพย์ หรือถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้มีมูลค่าตั้งแต่ ๕ มาสก[๑] (๐๐๒) (ประมาณ ๑ บาท) เป็นต้นไป

๓. ห้ามภิกษุฆ่ามนุษย์แม้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์เป็นต้นไปโดยจะเจตนาหรือไม่ก็ตาม (๐๐๓)

๔. ห้ามภิกษุพูดอวดอุตตริมนุสสธรรม(คุณธรรมอันสูงยิ่งของมนุษย์ เช่น วิโมกข์ มรรค ผล นิพพาน เป็นต้น) ที่ไม่มีในตน (๐๐๔)

หมวดที่ ๒ สังฆาทิเสส ๑๓

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้วต้องอาบัติขนาดกลางยังไม่ขาดจากความเป็นพระ ยังสามารถแก้ไขให้พ้นมลทินได้ด้วยการอยู่ปริวาสกรรม

๑. ห้ามภิกษุแกล้งกระทำน้ำอสุจิเคลื่อนด้วยความจงใจ เว้นไว้แต่ฝัน (๐๐๕)

๒. ห้ามภิกษุถูกต้องเคล้าคลึงด้วยกายกับหญิงด้วยความกำหนัด (๐๐๖)

๓. ห้ามภิกษุพูดเกี้ยวพาราสีหญิงในทำนองชู้สาวด้วยความกำหนด (๐๐๗)

๔. ห้ามภิกษุพูดล่อลวงหญิงให้บำรุงบำเรอตนด้วยกามด้วยความกำหนัด (๐๐๘)

๕. ห้ามภิกษุเป็นพ่อสื่อพ่อชักให้ชายหญิงเป็นผัวเมียกัน (๐๐๙)

๖. ห้ามภิกษุสร้างกุฎีด้วยการขอเอาเองในที่ที่มีผู้จองไว้แล้วอันหาชานรอบมิได้ (ไม่มีขอบเขตที่แน่นอน) หรือไม่นำภิกษุไปชี้ที่ หรือทำให้มีขนาดกว้างเกิน ๗ คืบ ยาวเกิน ๑๒ คืบพระสุคต (๑ คืบพระสุคต ประมาณ ๑๖ นิ้วฟุต) (๐๑๐)

๗. ห้ามภิกษุสร้างวิหารใหญ่ในที่ที่มี ผู้จองไว้แล้วอันหาชานรอบมิได้ หรือไม่นำไปชี้ที่ (๐๑๑)

๘. ห้ามภิกษุกล่าวโจทภิกษุอื่นด้วยอาบัติปาราชิกอันไม่มีมูล ด้วยความขัดใจมีโทสะ(๐๑๒)

---

[๑] ชื่อมาตราเงินในครั้งโบราณ ๕ มาสกเป็น ๑ บาท , พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,** หน้า ๒๓๒.

๙. ห้ามภิกษุแต่งเรื่องเลสกล(เรื่องเท็จ)กล่าวหาภิกษุอื่นด้วยอาบัติปาราชิกอันไม่มีมูล ด้วยความขัดใจมีโทสะ (๐๑๓)

๑๐. ห้ามภิกษุทำการยุแยกสงฆ์ผู้พร้อมเพรียงให้แตกแยกกัน (๐๑๔)

๑๑. ห้ามภิกษุเข้าร่วมเป็นพรรคพวกเดียวกันกับภิกษุที่ทำการยุแยกสงฆ์ผู้พร้อมเพรียงให้แตกแยกกัน (๐๑๕)

๑๒. ห้ามภิกษุเป็นผู้ว่านอนสอนยาก (๐๑๖)

๑๓. ห้ามภิกษุเป็นผู้ประทุษร้ายสกุล(ประจบคฤหัสถ์) และประพฤติตนเลวทรามจนเขาดูถูกพระศาสนา (๐๑๗)

หมวดที่ ๓ อนิยตะ ๒

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้วการปรับอาบัติยังไม่แน่นอน อาจจะเป็นอาบัติขนาดหนักก็ได้ ขนาดกลางก็ได้ หรือขนาดเบาก็ได้ ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ที่มีวาจาอันเชื่อถือได้นั้นจะกล่าวธรรมอันใด ภิกษุนั้นพึงถูกปรับอาบัติด้วยธรรมอันนั้น

๑. ห้ามภิกษุอยู่ในที่ลับตาสองต่อสองกับหญิง(ในที่ลับตา หมายถึง ในที่ที่มีกำบังผู้อื่นไม่สามารถจะมองเห็นได้ ในกรณีนี้อาจจะถูกปรับอาบัติได้ทั้ง ๓ ขนาด คือ ขนาดหนัก หรือขนาดกลาง หรือขนาดเบาก็ได้ ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ที่มีวาจาอันเชื่อถือได้นั้นจะกล่าวธรรมอันใด ภิกษุนั้นพึงถูกปรับอาบัติด้วยธรรมอันนั้น (๐๑๘)

๒. ห้ามภิกษุอยู่ในที่ลับหูสองต่อสองกับหญิง(ในที่ลับหูแต่ไม่ลับตา หมายถึง ในที่ที่อยู่ไกลเกินกว่าที่ผู้อื่นจะได้ยินเสียงเราทั้งสองพูดกันได้ ในกรณีนี้อาจจะถูกปรับอาบัติได้เพียง ๒ ขนาด คือ ขนาดกลาง หรือขนาดเบา ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ที่มีวาจาอันเชื่อถือได้นั้นจะกล่าวธรรมอันใด ภิกษุนั้นพึงถูกปรับอาบัติด้วยธรรมอันนั้น) (๐๑๙)

หมวดที่ ๔ นิสสัคคิยปาจิตตีย์ ๓๐

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้วต้องอาบัติขนาดเบา แต่ต้องทำการสละวัตถุที่กระทำผิดนั้นก่อน แล้วจึงแสดงอาบัตินั้นกับภิกษุอื่นด้วยกัน ๑ รูป ก็พ้นมลทินจากอาบัตินั้นได้

ตอนที่ ๑ ว่าด้วยเรื่องผ้าจีวร ๑๐ ประการ

๑. ห้ามภิกษุเก็บผ้าอติเรกจีวร(ผ้าที่ได้มาภายหลังและยังไม่ได้ใช้) ไว้เกิน ๑๐ วัน (๐๒๐)

๒. ห้ามภิกษุอยู่ปราศจากผ้าไตรจีวร แม้สิ้นราตรีหนึ่งเว้นเสียแต่สงฆ์อนุญาต (๐๒๑)

๓. ห้ามภิกษุเก็บผ้าจีวรที่ลงมือทำแล้วแต่ผ้าไม่พอ รอไว้ก่อนเพื่อความหวังจะได้ (๐๒๒)

ผ้ามาเพิ่มในภายหลังจนพอ เกินกว่า ๑ เดือน

๔. ห้ามภิกษุใช้ภิกษุณีที่มิใช่ญาติ ซักหรือย้อมผ้าจีวรให้ (๐๒๓)

๕. ห้ามภิกษุรับผ้าจีวรจากภิกษุณีที่มิใช่ญาติ เว้นไว้แต่มีสิ่งของแลกเปลี่ยนกัน (๐๒๔)

๖. ห้ามภิกษุขอผ้าจีวรจากคฤหัสถ์ชาย หรือคฤหัสถ์หญิงที่มิใช่ญาติ เว้นไว้ต่อเมื่อผ้าจีวรเก่าถูกโจรกรรม หรือเสียหายใช้การไม่ได้ (๐๒๕)

๗. ห้ามภิกษุรับผ้าจีวรที่คฤหัสถ์ชายหรือคฤหัสถ์หญิงที่มิใช่ญาติ แต่ได้ปวารณาไว้ก่อน มากเกินความจำเป็น (๐๒๖)

๘. ห้ามภิกษุพูดบอกแนะให้คฤหัสถ์ชายหรือคฤหัสถ์หญิงที่มิใช่ญาติ และไม่ได้ปวารณาไว้ก่อนจ่ายทรัพย์เพื่อซื้อผ้าจีวรที่ดีกว่าที่เขาตั้งใจไว้เดิมถวาย (๐๒๗)

๙. ห้ามภิกษุพูดบอกแนะให้คฤหัสถ์ชายหรือคฤหัสถ์หญิงที่มิใช่ญาติ ๒ คน และไม่ได้ปวารณาไว้ก่อนจ่ายทรัพย์รวมกันเพื่อซื้อผ้าจีวรที่ดีกว่าเป็นผืนเดียวจากการที่เขาตั้งใจจะซื้อแยกกันเป็นผืนๆ ได้หลายผืนเพื่อจะได้ถวายภิกษุได้หลายองค์ (๐๒๘)

๑๐. ห้ามภิกษุเข้าไปทวงถามเอาผ้าจีวรกับไวยาวัจกรที่มีผู้อื่นมาฝากถวายไว้ เกินกว่า ๓ ครั้ง รวมทั้งการเข้าไปยืนนิ่งต่อหน้าเพื่อเป็นการบอกเป็นนัยให้รู้อีกเกินกว่า ๖ ครั้ง (๐๒๙)

ตอนที่ ๒ ว่าด้วยเรื่องเครื่องปูนั่งและอื่นๆ ๑๐ ประการ

๑. ห้ามภิกษุให้ทำเครื่องปูนั่งด้วยขนเจียม(ขนสัตว์)เจือด้วยไหม (๐๓๐)

๒. ห้ามภิกษุให้ทำเครื่องปูนั่งด้วยขนเจียมสีดำล้วน (๐๓๑)

๓. ห้ามภิกษุให้ทำเครื่องปูนั่งใหม่โดยไม่ถือเอาตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ คือ ขนเจียมสีดำล้วน ๒ ส่วน ขนเจียมขาวเป็นส่วนที่ ๓ ขนเจียมสีแดงเป็นส่วนที่ ๔ (๐๓๒)

๔. ห้ามภิกษุให้ทำเครื่องปูนั่งใหม่ของเก่ายังใช้ไม่เกิน ๖ ปี เว้นไว้แต่สงฆ์อนุญาต (๐๓๓)

๕. ห้ามภิกษุให้ทำเครื่องปูนั่งใหม่โดยไม่ตัดเอาส่วนของเครื่องปูนั่งเก่าโดยรอบกว้างเท่าคืบพระสุคตมาต่อ ทั้งนี้เพื่อทำให้เสียสี(หรือให้เป็นตำหนินั่นเอง) (๐๓๔)

๖. ห้ามภิกษุถือขนเจียมที่ได้มาระหว่างเดินทางด้วยมือตนเองไกลเกิน ๓ โยชน์ เว้นแต่จะมีคนช่วยถือไปให้ (๐๓๕)

๗. ห้ามภิกษุให้ภิกษุณีที่ไม่ใช่ญาติ ซัก ย้อม หรือสางขนเจียม (๐๓๖)

๘. ห้ามภิกษุรับหรือให้ผู้อื่นรับซึ่งทองเงิน (๐๓๗)

๙. ห้ามภิกษุกระทำการแลกเปลี่ยนกัน ในสรรพสิ่งทั้งหลายด้วยเงินตรา (๐๓๘)

๑๐. ห้ามภิกษุลงมือกระทำการซื้อขายกันในสรรพสิ่งทั้งหลาย (๐๓๙)

ตอนที่ ๓ ว่าด้วยบาตรและอื่นๆ ๑๐ ประการ

๑. ห้ามภิกษุเก็บอติเรกบาตร(บาตรที่มีมากเกินกว่า ๑ ลูก)ไว้เกิน ๑๐ วัน (๐๔๐)

๒. ห้ามภิกษุเปลี่ยนบาตรใบใหม่ถ้าใบเก่ามีรอยแตกยังไม่เกิน ๕ แห่ง (๐๔๑)

๓. ห้ามภิกษุเก็บ เภสัชอันควรลิ้มของภิกษุผู้อาพาธ อาทิเช่น เนยใส เนยข้น น้ำมัน (๐๔๒) น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ไว้เกิน ๗ วัน ภายหลังจากรับประเคนแล้ว

๔. ห้ามภิกษุแสวงหาผ้าจีวรที่จะเอามาตัดเย็บเป็นผ้าอาบน้ำฝนเกินกว่า ๑ เดือน (๐๔๓) หรือทำการเย็บผ้าอาบน้ำฝนล่วงหน้าไว้ก่อนเกิน ๑๕ วัน ก่อนที่ฤดูฝนจะมาถึง (เดือน ๘ ขึ้น ๑๕ ค่ำ)

๕. ห้ามภิกษุแย่งชิงจีวรของตนเองที่มอบให้ภิกษุอื่นไปแล้ว เอากลับคืนมา ด้วยว่า (๐๔๔) ในภายหลังเกิดโกรธหรือน้อยใจขึ้นมา

๖. ห้ามภิกษุขอด้ายเขาเพื่อที่จะนำมาให้ช่างหูกทอเป็นผ้าจีวรให้ (๐๔๕)

๗. ห้ามภิกษุที่เขาไม่ได้ปวารณาไว้ก่อนเข้าไปหาช่างหูก ที่มีคฤหัสถ์ชายก็ดี (๐๔๖) คฤหัสถ์หญิงก็ดี ที่ไม่ใช่ญาติเป็นเจ้าภาพให้ทอผ้าจีวรเพื่อภิกษุทั่วไป แล้วสั่งช่างหูกให้ทอผ้าจีวรเพื่อตน โดยกำชับให้กระทำอย่างดีตามความต้องการของตนแล้วจ่ายรางวัลพิเศษให้กับช่างหูกนั้นแม้เล็กน้อยก็ตาม

๘. ห้ามภิกษุเก็บผ้าอัจเจกจีวร(คือ ผ้าจีวรจำนำพรรษาที่ญาติโยมขอถวายเร่งด่วน (๐๔๗) ก่อนวันปวารณาออกพรรษา ๑๐ วัน) ไว้เกินกำหนดของจีวรกาล(คือ ๑ เดือนหลังจากออกพรรษา คือ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ หรือถ้าได้อานิงส์กฐินก็ได้เลื่อนไปอีก ๔ เดือน คือ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๔)

๙. ห้ามภิกษุผู้อยู่เสนาสนะป่าฝากเก็บผ้าไตรจีวรผืนใดผืนหนึ่ง ไว้ในระแวกบ้าน (๐๔๘) เกินกว่า ๖ คืน

๑๐. ห้ามภิกษุนำเอาของที่เขาถวายเพื่อสงฆ์มาเพื่อตนโดยเฉพาะ (๐๔๙)

หมวดที่ ๕ ปาจิตตีย์ ๙๒

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้วต้องอาบัติขนาดเบาเพียงแต่แสดงอาบัตินั้นกับภิกษุอื่นด้วยกัน ๑ รูป โดยไม่ม่ต้องทำการสละวัตถุที่ทำผิดนั้นก็พ้นมลทินจากอาบัตินั้นได้

ตอนที่ ๑ ว่าด้วยเรื่องการพูดปดและอื่นๆ ๑๐ ประการ

๑. ห้ามภิกษุพูดปดหรือกล่าวคำเท็จทั้งที่รู้ตัว (๐๕๐)

๒. ห้ามภิกษุด่าภิกษุด้วยกันเอง (๐๕๑)

๓. ห้ามภิกษุพูดส่อเสียดภิกษุด้วยกันเอง (๐๕๒)

๔. ห้ามภิกษุให้ผู้ที่มิใช่ภิกษุกล่าวธรรมพร้อมกัน (๐๕๓)

๕. ห้ามภิกษุนอนร่วมกับผู้ที่มิใช่ภิกษุเกินกว่า ๓ วัน (๐๕๔)

๖. ห้ามภิกษุนอนร่วมกับสตรีเพศ (๐๕๕)

๗. ห้ามภิกษุแสดงธรรมกับสตรีเพศเกินกว่า ๕-๖ คำเว้นไว้มีบุรุษผู้รู้เดียงสาอยู่ด้วย (๐๕๖)

๘. ห้ามภิกษุบอกอุตตริมนุสสธรรมของตนที่มีอยู่จริงแก่ผู้ที่ไม่ใช่ภิกษุ (๐๕๗)

๙. ห้ามภิกษุบอกอาบัติชั่วหยาบของภิกษุอื่นแก่ผู้ที่มิใช่ภิกษุเว้นไว้แต่ได้รับอนุญาต (๐๕๘) จากสงฆ์

๑๐. ห้ามภิกษุขุดดินด้วยตัวเองก็ดีหรือใช้ให้ผู้อื่นขุดก็ดี (๐๕๙)

ตอนที่ ๒ ว่าด้วยเรื่องพืชและอื่นๆ ๑๐ ประการ

๑. ห้ามภิกษุตัดทำลายต้นไม้หรือพืชทุกชนิด (๐๖๐)

๒. ห้ามภิกษุกล่าวคำพูดต่างๆ ที่ทำให้ผู้อื่นต้องตกอยู่ในที่นั่งลำบากหรือเสียหาย (๐๖๑)

๓. ห้ามภิกษุเที่ยวไปกล่าวโพนทะนาหรือกล่าวบ่นว่าผู้อื่นในทางเสียหาย (๐๖๒)

๔. ห้ามภิกษุวางหรือปล่อย เตียง ตั่ง ฟูก เก้าอี้ อันเป็นของสงฆ์ทิ้งไว้กลางแจ้ง (๐๖๓)

๕. ห้ามภิกษุปล่อยที่หลับที่นอนอันเป็นของสงฆ์ ทิ้งไว้โดยไม่เก็บให้เรียบร้อย (๐๖๔) ก่อนจะจากไป

๖. ห้ามภิกษุแกล้งเข้าไปนอนเบียดภิกษุอื่นในวิหารของสงฆ์เพื่อให้เกิดความรำคาญ(๐๖๕) จะได้หนีไปแล้วตนจะได้นอนสบายแต่เพียงผู้เดียว

๗. ห้ามภิกษุอื่นผู้มีความโกรธกระทำการฉุดคร่าภิกษุอื่นด้วยตนเองหรือใช้ให้ผู้อื่น (๐๖๖) กระทำออกจากวิหารของสงฆ์

๘. ห้ามภิกษุนั่ง หรือนอนบนเตียง หรือตั่งที่วางขาอยู่อย่างไม่แข็งแรงบนร้าน (๐๖๗) อีกทีหนึ่ง ในวิหารของสงฆ์

๙. ห้ามภิกษุเอาดินหรือปูนโบกหลังคากุฏิเกิน ๓ ชั้น (๐๖๘)

๑๐. ห้ามภิกษุซึ่งรู้อยู่ว่าน้ำนั้นมีตัวสัตว์อยู่เอาไปรดหญ้า หรือดิน (๐๖๙)

ตอนที่ ๓ ว่าด้วยโอวาทคำสอนและอื่นๆ ๑๐ ประการ

๑. ห้ามภิกษุสั่งสอนภิกษุณีโดยไม่ได้รับอนุญาตจากสงฆ์ (๐๗๐)

๒. ห้ามภิกษุที่ได้รับอนุญาตจากสงฆ์แล้วสั่งสอนภิกษุณีหลังจากพระอาทิตย์ตกดิน (๐๗๑)

๓. ห้ามภิกษุเข้าไปสั่งสอนภิกษุณียังที่อยู่อาศัยเว้นไว้แต่เจ็บไข้ได้ป่วย (๐๗๒)

๔. ห้ามภิกษุติเตียนภิกษุอื่นที่ทำการสั่งสอนภิกษุณี ว่าเห็นแก่อามิสสินจ้าง (๐๗๓)
๕. ห้ามภิกษุให้ผ้าจีวรแก่ภิกษุณีที่ไม่ใช่ญาติ เว้นไว้แต่ จะมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน (๐๗๔)
๖. ห้ามภิกษุทำการเย็บหรือให้ผู้อื่นเย็บซึ่งผ้าจีวรแก่ภิกษุณีที่ไม่ใช่ญาติ (๐๗๕)
๗. ห้ามภิกษุชักชวนกันเดินทางไกลร่วมกันกับภิกษุณี เว้นไว้ทางนั้นไปด้วยกับพวกกองเกวียนหรือทางนั้นมีภัย หรืออันตรายเฉพาะหน้า (๐๗๖)
๘. ห้ามภิกษุชักชวนภิกษุณีเดินทางร่วมกันทางเรือ เว้นไว้แต่ทางข้ามฟาก (๐๗๗)
๙. ห้ามภิกษุฉันอาหารที่ภิกษุณีแนะนำให้คฤหัสถ์เขานำมาถวาย เว้นไว้แต่คฤหัสถ์นั้นเขาปรารภไว้ก่อน (๐๗๘)
๑๐. ห้ามภิกษุนั่งในที่ลับตาสองต่อสองกับภิกษุณี (๐๗๙)

ตอนที่ ๔ ว่าด้วยเรื่องโภชนาหาร ๑๐ ประการ

๑. ห้ามภิกษุฉันอาหารในโรงทานติดต่อกันเกินกว่า ๑ ครั้ง เว้นไว้แต่ป่วยไข้ (๐๘๐)
๒. ห้ามภิกษุฉันอาหารวงล้อมเป็นหมู่ เว้นไว้แต่ป่วยไข้ หรือในกาลเวลาของกาลถวายจีวรหรือเย็บจีวร หรือการเดินทางไกลทั้งทางบกและทางน้ำ หรือการจัดถวายอาหารครั้งใหญ่แก่ภิกษุพิเศษเป็นครั้งคราว (๐๘๑)
๓. ห้ามภิกษุฉันอาหารภายหลังเที่ยงวันไปแล้ว เว้นไว้แต่เกิดความจำเป็น เช่นป่วยไข้ หรือในกาลเวลาของการถวายจีวร หรือ เย็บจีวร (๐๘๒)
๔. ห้ามภิกษุรับอาหารบิณฑบาตเต็มเกิน ๓ บาตรเป็นอย่างมาก (๐๘๓)
๕. ห้ามภิกษุเมื่อฉันอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้วฉันซ้ำอีก เว้นไว้แต่อาหารนั้นเป็นส่วนที่เหลือจากภิกษุไข้ (๐๘๔)
๖. ห้ามภิกษุลวงหลอกภิกษุอื่นให้ฉันอาหารซ้ำว่าเป็นอาหารที่เหลือจากภิกษุไข้ทั้งนี้เพื่อจะกล่าวเพ่งโทษ (๐๘๕)
๗. ห้ามภิกษุฉันอาหารของขบเคี้ยวในเวลาวิกาล(คือ หลังเที่ยงวันไปแล้วจนกระทั่งถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ (๐๘๖)
๘. ห้ามภิกษุฉันอาหารขบเคี้ยวที่เก็บสะสมไว้ก่อน (๐๘๗)
๙. ห้ามภิกษุผู้ไม่ป่วยไข้ขออาหารอันประณีตจากคฤหัสถ์ เช่น เนยใส เนยข้นน้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมข้น เพื่อประโยชน์ตน (๐๘๘)
๑๐. ห้ามภิกษุฉันอาหารที่ยังไม่ผ่านการประเคน เว้นไว้แต่น้ำดื่มและไม้ชำระฟัน (๐๘๙)

ตอนที่ ๕ ว่าด้วยนักบวชชีเปลือยนอกพระพุทธศาสนาและอื่นๆ ๑๐ ประการ

๑. ห้ามภิกษุให้อาหารของขบเคี้ยวแก่นักบวชชีเปลือยหรือเดียรถีย์นอกพุทธศาสนา ทั้งชายและหญิงด้วยมือของตนเอง (๐๙๐)

๒. ห้ามภิกษุพูดไล่ภิกษุด้วยกันที่ชักชวนไปบิณฑบาตด้วยให้กลับก่อน (๐๙๑)

๓. ห้ามภิกษุนั่งแทรกแซงในครอบครัวที่กำลังรับประทานอาหาร (๐๙๒)

๔. ห้ามนั่งในที่ลับ คือ ในอาสนะที่มีเครื่องกำบังกับสตรีเพศ (๐๙๓)

๕. ห้ามภิกษุนั่งในที่ลับตาสองต่อสองกับสตรีเพศ (๐๙๔)

๖. ห้ามภิกษุรับกิจนิมนต์แล้วจากไปในที่อื่นโดยไม่บอกลาภิกษุด้วยกัน เว้นไว้แต่จากไปในเรื่องที่เกี่ยวกับจีวรกาล (๐๙๕)

๗. ห้ามภิกษุผู้ไม่ป่วยไข้ ขอปัจจัยจากคฤหัสถ์ที่ได้ปวารณาไว้เกินกว่า ๔ เดือน เว้นไว้แต่คฤหัสถ์นั้นได้ปวารณาต่อไปอีก หรือคฤหัสถ์นั้นได้ปวารณาไว้เป็นนิตย์ (๐๙๖)

๘. ห้ามภิกษุไปเพื่อจะดูเขารบทัพจับศึกกัน เว้นไว้แต่เหตุการณ์จำเป็นเฉพาะรูป (๐๙๗)

๙. ห้ามภิกษุเข้าไปค้างคืนในกองทัพตามเหตุการณ์ ความจำเป็นเฉพาะรูป เกินกว่า ๓ คืน (๐๙๘)

๑๐. ห้ามภิกษุที่เข้าไปค้างในกองทัพตามเหตุการณ์ความจำเป็นเฉพาะรูป ภายใน ๓ คืนนั้น เข้าไปในสนามรบ ในที่พักพล ในที่จัดขบวนทัพ ฯลฯ (๐๙๙)

ตอนที่ ๖ ว่าด้วยเรื่องสุราเมรัยและอื่นๆ ๑๐ ประการ

๑. ห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย (๑๐๐)

๒. ห้ามภิกษุจี้ด้วยนิ้วมือภิกษุด้วยกันเล่นเพื่อให้หัวเราะสนุกสนาน (๑๐๑)

๓. ห้ามภิกษุลงเล่นในน้ำด้วยความสนุกสนาน (๑๐๒)

๔. ห้ามภิกษุที่ไม่ให้ความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน (๑๐๓)

๕. ห้ามภิกษุแกล้งหลอกหลอนภิกษุด้วยกันให้ตกใจเล่น (๑๐๔)

๖. ห้ามภิกษุผู้ไม่ป่วยไข้มุ่งการผิงไฟ รวมทั้งติดไฟ และใช้ให้ผู้อื่นติดไฟให้ด้วย เว้นไว้ในกรณีที่มีเหตุจำเป็นอย่างอื่น (๑๐๕)

๗. ห้ามภิกษุในมัชฌิมประเทศ(คือภาคกลางของประเทศอินเดียซึ่งหาน้ำยาก) อาบน้ำต่ำกว่า ๑๕ วัน ต่อครั้ง เว้นไว้แต่ป่วยไข้ หรือเหตุการณ์จำเป็นบางกรณี (๑๐๖)

๘. ห้ามภิกษุเมื่อได้ผ้าจีวรใหม่มาแล้วนำมาใช้เลยโดยไม่ทำให้เกิดเป็นตำหนิด้วยการทำให้เสียสีเสียก่อน (๑๐๗)

๙. ห้ามภิกษุนำผ้าจีวรที่วิกัป(ทำเป็น ๒ เจ้าของ)ไว้ มาใช้สอยโดยไม่ถอนการวิกัป นั้นเสียก่อน (๑๐๘)

๑๐. ห้ามภิกษุนำเอาเครื่องบริขารของภิกษุอื่นไปซ่อนแม้จะเป็นการล้อเล่นเพื่อการหัวเราะสนุกสนานก็ตาม (๑๐๙)

ตอนที่ ๗ ว่าด้วยเรื่องสัตว์ที่มีชีวิตและอื่นๆ ๑๐ ประการ

๑. ห้ามภิกษุฆ่าสัตว์ (๑๑๐)

๒. ห้ามภิกษุใช้น้ำที่รู้อยู่แก่ใจว่ามีตัวสัตว์อยู่ในน้ำนั้น (๑๑๑)

๓. ห้ามภิกษุรื้อฟื้นเรื่องราวที่รู้อยู่แก่ใจว่าได้ทำการพิจารณาตัดสินโดยชอบแล้ว มาพิจารณาใหม่อีก (๑๑๒)

๔. ห้ามภิกษุปิดอาบัติชั่วหยาบของภิกษุอื่นไว้ทั้งๆ ที่รู้อยู่แก่ใจ (๑๑๓)

๕. ห้ามภิกษุยินยอมเห็นด้วยกับการอุปสมบทบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปีบริบูรณ์ ทั้งๆ ที่รู้อยู่แก่ใจ (๑๑๔)

๖. ห้ามภิกษุเดินทางโดยยานพาหนะร่วมด้วยกับผู้เป็นโจรทั้งๆ ที่รู้อยู่แก่ใจ โดยที่สุดแม้สิ้นระยะทางหมู่บ้านหนึ่งเป็นต้นไป (๑๑๕)

๗. ห้ามภิกษุทำการชักชวนแล้วเดินทางไกลสายเดียวกันกับสตรีเพศ โดยที่สุดแม้สิ้นระยะทางหมู่บ้านหนึ่งเป็นต้นไป (๑๑๖)

๘. ห้ามภิกษุกล่าวตู่พระพุทธเจ้าแม้สงฆ์จะสวดประกาศห้าม ๓ ครั้งแล้วก็ตาม ยังไม่ยอมหยุด (๑๑๗)

๙. ห้ามภิกษุคบหาสมาคมด้วยกับภิกษุผู้กล่าวตู่พระพุทธเจ้า ผู้ยังไม่ยอมเลิกละทิฏฐิ นั้นๆ (๑๑๘)

๑๐. ห้ามภิกษุคบหาสมาคมด้วยกับสามเณรผู้กล่าวตู่พระพุทธเจ้า แม้ยินยอมให้ทำการอุปัฏฐากให้ (๑๑๙)

ตอนที่ ๘ ว่าด้วยเรื่องหมู่เพื่อนภิกษุด้วยกัน ๑๒ ประการ

๑. ห้ามภิกษุดื้อรั้น บ่ายเบี่ยง ไม่ยอมรับการว่ากล่าวตักเตือนโดยชอบจากหมู่เพื่อนภิกษุด้วยกัน (๑๒๐)

๒. ห้ามภิกษุก่น กล่าวบ่น ติเตียนหมู่เพื่อนภิกษุที่ท่องบ่นซึ่งปาติโมกข์อยู่ (๑๒๑)

๓. ห้ามภิกษุแสร้งทำเป็นหลงลืมสิกขาบทที่มีในพระปาติโมกข์ทั้งๆ ที่นั่งฟังประจำอยู่ทุกๆ กึ่งเดือน (๑๒๒)

๔. ห้ามภิกษุทำร้ายร่างกายภิกษุด้วยกันด้วยความโกรธ หรือน้อยใจ (๑๒๓)

๕. ห้ามภิกษุตบตีภิกษุด้วยกันด้วยฝ่ามือด้วยความโกรธหรือน้อยใจ (๑๒๔)

๖. ห้ามภิกษุแกล้งกล่าวโทษภิกษุด้วยกันด้วยอาบัติสังฆาทิเสสอันไม่มีมูล (๑๒๕)

๗. ห้ามภิกษุแกล้งก่อความรำคาญให้แก่ภิกษุอื่น (๑๒๖)

๘. ห้ามภิกษุแอบฟังภิกษุอื่นทั้งหลายที่หมางใจกันเกิดการทะเลาะวิวาทกัน (๑๒๗)

๙. ห้ามภิกษุบ่นว่าในภายหลังเมื่อได้รับฉันทะให้กระทำสังฆกรรมอันเป็นธรรมแล้ว (๑๒๘)

๑๐. ห้ามภิกษุลุกหนีออกไปจากที่ประชุมสงฆ์ เมื่อขณะที่ประชุมสงฆ์กำลังพิจารณาวินิจฉัยเรื่องนั้นๆ อยู่ ยังไม่จบสิ้นกระบวนความ (๑๒๙)

๑๑. ห้ามภิกษุเมื่อทำการให้ผ้าจีวรแก่ภิกษุอื่นด้วยความพร้อมใจกันแล้วมาบ่นว่าในภายหลัง (๑๓๐)

๑๒. ห้ามภิกษุใช้ความพยายามน้อมเอาลาภที่ตนเองรู้อยู่แก่ใจ ว่าเขาตั้งใจจะถวายแก่สงฆ์(ภิกษุตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไป) มาเพื่อประโยชน์ส่วนบุคคล (๑๓๑)

ตอนที่ ๙ ว่าด้วยเรื่องรัตนะ(สิ่งที่มีค่าสูงประดุจยังกับแก้วมณี) และอื่นๆ ๑๐ ประการ

๑. ห้ามภิกษุเข้าไปในตำหนักพระราชวัง ของพระราชามหากษัตริย์ โดยไม่ได้รับกิจนิมนต์ไว้ก่อน (๑๓๒)

๒. ห้ามภิกษุเก็บเองหรือให้ผู้อื่นเก็บซึ่งรัตนะที่ตกหล่นอยู่ทั่วไป เว้นไว้แต่รัตนะนั้นจะตกหล่นอยู่ภายในวัด แต่ก็ได้กำหนดใจไว้ว่าจะเก็บไว้เพื่อคืนเจ้าของ (๑๓๓)

๓. ห้ามภิกษุเข้าไปสู่ละแวกบ้านในเวลาค่ำคืนโดยไม่บอกลาภิกษุด้วยกันที่มีอยู่เว้นไว้แต่มีกิจธุระจำเป็นเร่งด่วน (๑๓๔)

๔. ห้ามภิกษุทำกล่องใส่เข็มด้วยกระดูก งา หรือเขาสัตว์ (๑๓๕)

๕. ห้ามภิกษุกระทำเตียง ตั่ง ที่มีขาสูงเกินกว่า ๘ นิ้วพระสุคต (๑๓๖)

๖. ห้ามภิกษุกระทำเตียง ตั่ง ที่มีเบาะ หรือพนักพิง ที่ยัดด้วยนุ่น (๑๓๗)

๗. ห้ามภิกษุกระทำผ้าปูรองนั่งที่มีขนาดเกินกว่ากำหนด คือ กว้าง ๒ คืบครึ่ง ยาว ๓ คืบพระสุคต(โดยรวมชายด้านละ ๑ คืบ ด้วยแล้ว) (๑๓๘)

๘. ห้ามภิกษุกระทำผ้าปิดหัวฝีมีขนาดเกินกว่ากำหนด คือ กว้าง ๒ คืบ ยาว ๔ คืบพระสุคต (๑๓๙)

๙. ห้ามภิกษุกระทำผ้าอาบน้ำฝนมีขนาดเกินกว่ากำหนด คือ กว้าง ๒ คืบครึ่ง (๑๔๐)

ยาว ๖ คืบพระสุคต

๑๐. ห้ามภิกษุกระทำจีวรมีขนาดเกินกว่ากำหนด คือ กว้าง ๖ คืบ ยาว ๙ คืบพระสุคต (๑๔๑)

หมวดที่ ๖ ปาฏิเทสนียะ ๔

ว่าด้วยศีลที่เมื่อภิกษุกระทำผิดแล้วต้องอาบัติขนาดเบาอย่างหนึ่งถัดรองลงมาจากอาบัติปาจิตตีย์ และต้องพูดกล่าวแสดงคืนก่อนจะแสดงอาบัติ กล่าวคือ พูดว่า ขอยอมรับว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นความผิดที่น่าตำหนิ ขอสำนึกผิดและขอรับว่าจะไม่กระทำเช่นนั้นอีก

๑. ห้ามภิกษุรับของขบเคี้ยวของฉันจากมือภิกษุณี ที่ไม่ใช่ญาติด้วยมือของตนเอง (๑๔๒) แล้วนำมาบริโภค

๒. ห้ามภิกษุกำลังฉันอยู่ในที่นิมนต์ของครอบครัวหนึ่ง ถ้าเกิดมีภิกษุณีมาบงการ (๑๔๓) สั่งให้ทายกเอาของสิ่งนั้นมาถวายองค์นี้เอาของสิ่งนี้มาถวายองค์นั้น แล้วนิ่งเฉยโดยไม่ไล่ภิกษุณีนั้นออกไป

๓. ห้ามภิกษุผู้ไม่ป่วยไข้และเขาไม่ได้นิมนต์ไว้ก่อนรับของขบเคี้ยวของฉัน (๑๔๔) ในตระกูลที่สงฆ์สมมุติว่าเป็นเสขะ(ยัง เป็นผู้ที่ยังต้องศึกษาอยู่นั้น ก็คือพระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบัน สกทามี และพระอนาคามี) มาบริโภค

๔. ห้ามภิกษุผู้อยู่เสนาสนะป่าไม่ป่วยไข้รับของขบเคี้ยว ของฉันที่ทายกเขามิได้ (๑๔๕) นิมนต์ไว้ก่อน ด้วยมือของตนเองมาบริโภค

หมวด ๗ เสขิยวัตร ๗๕

เป็นศีล ที่เป็นกิจหน้าที่ที่ภิกษุจะต้องพึงทำความศึกษาถึง เรื่องขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามที่เกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุจะต้องพึงสำเหนียก หรือพึงฝึกฝนปฏิบัติ กาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อยมีจริยาวัตรอันดีงามเป็นที่เคารพกราบไหว้ของสาธุชนสืบต่อไป

ตอนที่ ๑ ว่าด้วยเรื่องขนบธรรมเนียม อันดีงามของภิกษุที่ควรประพฤติ ในเวลาเข้าไปในละแวกบ้าน ๒๖ ประการ

๑. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักนุ่งผ้าสบงให้เรียบร้อยอยู่เสมอ (๑๔๖)

๒. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักห่มผ้าจีวรให้เรียบร้อยอยู่เสมอ (๑๔๗)

๓. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักปกปิดกายด้วยดีเมื่อขณะเดินเข้าไปในละแวกบ้าน(๑๔๘)

๔. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักปกปิดกายด้วยดี เมื่อขณะนั่งอยู่ในละแวกบ้าน (๑๔๙)

๕. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักสำรวมอิริยาบถด้วยดีเมื่อขณะเดินเข้าไปใน (๑๕๐) ละแวกบ้าน

๖. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักสำรวมอิริยาบถด้วยดีเมื่อขณะนั่งในละแวกบ้าน (๑๕๑)

๗. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักทอดสายตาลงต่ำเมื่อขณะเดินเข้าไปในละแวกบ้าน (๑๕๒)

๘. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักทอดสายตาลงต่ำ เมื่อขณะนั่งอยู่ในละแวกบ้าน (๑๕๓)

๙. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ชะเวิกผ้า เมื่อขณะเดินไปในละแวกบ้าน (๑๕๔)

๑๐. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ชะเวิกผ้า เมื่อขณะนั่งอยู่ในละแวกบ้าน (๑๕๕)

๑๑. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักไม่ส่งเสียงหัวเราะลั่นเมื่อขณะเดินเข้าไปในละแวกบ้าน (๑๕๖)

๑๒. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ส่งเสียงหัวเราะลั่น เมื่อขณะนั่งอยู่ในละแวกบ้าน (๑๕๗)

๑๓. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่คุยเสียงดังลั่น เมื่อขณะเดินเข้าไปในละแวกบ้าน (๑๕๘)

๑๔. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจัก ไม่คุยเสียงดังลั่น เมื่อขณะนั่งอยู่ในละแวกบ้าน (๑๕๙)

๑๕. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เดินโยกกาย เมื่อขณะเข้าไปในละแวกบ้าน (๑๖๐)

๑๖. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่นั่งโยกกาย เมื่อขณะอยู่ในละแวกบ้าน (๑๖๑)

๑๗. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เดินไกวแขน เมื่อขณะเข้าไปในละแวกบ้าน (๑๖๒)

๑๘. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เดินไกวแขน เมื่อขณะอยู่ในละแวกบ้าน (๑๖๓)

๑๙. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เดินโยกศีรษะ เมื่อขณะเข้าไปในละแวกบ้าน (๑๖๔)

๒๐. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักไม่เดินโยกศีรษะ เมื่อขณะอยู่ในละแวกบ้าน (๑๖๕)

๒๑. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เดินท้าวสะเอว เมื่อขณะเข้าไปในละแวกบ้าน (๑๖๖)

๒๒. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่นั่งท้าวสะเอว เมื่อขณะอยู่ในละแวกบ้าน (๑๖๗)

๒๓. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เดินคลุมศีรษะ เมื่อขณะเข้าไปในละแวกบ้าน (๑๖๘)

๒๔. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่นั่งคลุมศีรษะ เมื่อขณะอยู่ในละแวกบ้าน (๑๖๙)

๒๕. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักไม่เดินกระโหย่งเท้าเมื่อขณะเข้าไปในละแวกบ้าน(๑๗๐)

๒๖. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่นั่งกอดเข่า เมื่อขณะอยู่ในละแวกบ้าน (๑๗๑)

ตอนที่ ๒ ว่าด้วยเรื่องธรรมเนียมอันดีงามที่ภิกษุสามเณรควรประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการรับและฉันอาหารบิณฑบาต ๓๐ ประการ

๑. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาตโดยความเอื้อเฟื้อ (๑๗๒)

๒. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักจ้องมองดูอยู่แต่ในบาตรเมื่อขณะรับอาหารบิณฑบาต (๑๗๓)

๓. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับอาหารบิณฑบาตมีข้าวและกับพอๆกัน (๑๗๔)

๔. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับอาหารบิณฑบาตพอเสมอขอบปากบาตร (๑๗๕)

๕. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับอาหารบิณฑบาตโดยความเอื้อเฟื้อ (๑๗๖)

๖. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักจ้องมองดูแต่ในบาตร เมื่อขณะฉันอาหารบิณฑบาต (๑๗๗)

๗. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักฉันอาหารบิณฑบาตโดยไม่เจาะแหว่งลึกลงไป (๑๗๘)

๘. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาตทั้งข้าวและกับพอๆ กัน (๑๗๙)

๙. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาต โดยไม่ขยุ้มลงแต่ยอดลงไป (๑๘๐)

๑๐. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอาข้าวสุกกลบปิดทับแกง หรือกับข้าวไว้เพื่อหวังอยากได้มากๆ (๑๘๑)

๑๑. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่ป่วยไข้ เราจักไม่ขออาหารเพื่อประโยชน์แก่ตนเองฉัน (๑๘๒)

๑๒. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักไม่เพ่งโทษโพนทะนามองดูในบาตรของภิกษุอื่น (๑๘๓)

๑๓. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาต โดยจักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่นัก (๑๘๔)

๑๔. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาต โดยจักทำคำข้าวให้กลมกล่อมเสมอกัน (๑๘๕)

๑๕. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาต โดยจักไม่อ้าปากไว้ก่อนที่คำข้าวยังมาไม่ถึง (๑๘๖)

๑๖. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหาร โดยจักไม่สอดมือทั้งนั้นเข้าไปในปากขณะกำลังเคี้ยวคำข้าวอยู่ในปาก (๑๘๗)

๑๗. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาตโดยจักไม่พูด ขณะเคี้ยวคำข้าวอยู่ในปาก (๑๘๘)

๑๘. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาตโดยจักไม่โยนคำข้าวเข้าปาก (๑๘๙)

๑๙. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาตโดยจักไม่กัดคำข้าว (โดยใช้มือบิหรือแบ่งพอดีคำ) (๑๙๐)

๒๐. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่าเราจักฉันอาหารบิณฑบาตโดยจักไม่ทำกระพุ้งแก้มให้ตุ่ย(เหมือนลิง) (๑๙๑)

๒๑. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาต โดยจักไม่ทำการสลัดมือไปมา (๑๙๒)

๒๒. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาตโดยจักไม่ทำให้อาหารตกลงจากปาก (๑๙๓)

๒๓. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาตโดยจักไม่ทำอาการแบบแลบลิ้น (๑๙๔)

๒๔. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาตโดยจักไม่ทำอาการเสียงจับๆ (๑๙๕)

๒๕. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาตโดยจักไม่ทำอาการเสียงซูดๆ (๑๙๖)

๒๖. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาต โดยจักไม่ฉันอาหารไปพร้อมกับเลียมือไป (๑๙๗)

๒๗. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาต โดยจักไม่ขอดบาตรให้เกิดเสียงดัง (๑๙๘)

๒๘. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาต โดยจักไม่ทำอาการเลียริมฝีปาก (๑๙๙)

๒๙. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาต โดยจักไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะที่ใส่น้ำ (๒๐๐)

๓๐. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันอาหารบิณฑบาต โดยจักไม่เทน้ำล้างบาตรที่มีเมล็ดข้าวลงในละแวกบ้าน (๒๐๑)

ตอนที่ ๓ ว่าด้วยเรื่อง ธรรมเนียมอันดีงาม ที่ภิกษุสามเณรควรประพฤติปฏิบัติ เกี่ยวกับการกล่าวธรรมหรือแสดงธรรม ๑๖ ประการ

๑. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่กางร่มอยู่ในมือ (๒๐๒)

๒. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่มีไม้พลอง (๒๐๓) อยู่ในมือ

๓. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่มีศัสตรา (๒๐๔) ของมีคมอยู่ในมือ

๔. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่มีอาวุธ (๒๐๕) อยู่ในมือ

๕. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่มีที่รองเท้า (๒๐๖) ให้สูงกว่า(สวมเขียงเท้า)

๖. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่สวมรอง (๒๐๗) รองเท้าอยู่

๗. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ขณะเดินทาง(๒๐๘) ไปในยานพาหนะ

๘. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ขณะนอน (๒๐๙) อยู่บนที่นอน

๙. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่นั่งกอดเข่า (๒๑๐) อยู่

๑๐. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่มีผ้าโพก (๒๑๑) ศีรษะอยู่

๑๑. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่มีผ้าคลุม (๒๑๒) ศีรษะอยู่

๑๒. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เมื่อเรานั่งอยู่บนพื้นดิน เราจักไม่แสดงธรรมแก่บุคคล (๒๑๓) ผู้ไม่ป่วยไข้ที่มีที่นั่งอาสนะสูงกว่า

๑๓. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เมื่อเรานั่งอาสนะต่ำกว่าเราจักไม่แสดงธรรมแก่บุคคล (๒๑๔) ผู้ไม่ป่วยไข้ที่นั่งอยู่บนอาสนะสูงกว่า

๑๔. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เมื่อเรายืนอยู่ เราจักไม่แสดงธรรมแก่บุคคลผู้ไม่ (๒๐๕) ป่วยไข้ที่นั่งอยู่

๑๕. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่เดินออก (๒๐๖) หน้าเราแล้วเราเดินตามหลัง

๑๖. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่แสดงธรรม แก่บุคคลผู้ไม่ป่วยไข้ที่เดินอยู่ใน ทาง ส่วนเราเดินอยู่นอกทาง (๒๐๗)

ตอนที่ ๔ ว่าด้วยเรื่องเบ็ดเตล็ด มี ๓ ประการ

๑. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่ป่วยไข้เราจักไม่ยืนถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะ (๒๑๘)

๒. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่ป่วยไข้เราจักไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วน น้ำลาย ลงยังต้นไม้ใบหญ้า (๒๑๙)

๓. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่ป่วยไข้เราจักไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วน น้ำลาย ลงในน้ำ (๒๒๐)

หมวดที่ ๘ อธิกรณสมถะ ๗

เป็นศีลที่เป็นธรรมอันเป็นเครื่องระงับอธิกรณ์ หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นแก่สงฆ์ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักเกณฑ์ไว้ให้แก่สงฆ์พิจารณาระงับตัดสินกันเอง เป็นข้อยุติ

๑. ในการพิจารณาระงับตัดสินอธิกรณ์นั้นให้สงฆ์กระทำ พร้อมหน้ากันในที่ ประชุมสงฆ์ (๒๒๑)

๒. ในการพิจารณาระงับตัดสินอธิกรณ์นั้น ให้สงฆ์กระทำไปด้วยความยึดถือ หรือ ยกเอาสติขึ้นเป็นหลักใหญ่และสำคัญ(คือ ให้กระทำด้วยความมีสตินั้นเอง) (๒๒๒)

๓. ในการพิจารณาระงับตัดสินอธิกรณ์นั้นให้สงฆ์กระทำ เมื่อภิกษุจำเลยนั้น หายบ้าแล้ว อย่ากระทำในขณะที่ภิกษุจำเลยนั้นยังบ้าอยู่ (๒๒๓)

๔. ในการพิจารณาระงับตัดสินอธิกรณ์นั้น ให้เป็นไปตามคำสารภาพที่เป็นสัตย์ ของภิกษุจำเลยเป็นหลัก (๒๒๔)

๕. ในการพิจารณาระงับตัดสินอธิกรณ์นั้น ให้กระทำไปตามเสียงข้างมากของ สงฆ์เป็นหลัก (๒๒๕)

๖. ในการพิจารณาระงับตัดสินอธิกรณ์นั้น ให้ทำการลงโทษแก่ผู้กระทำความผิด จริงเท่านั้น (๒๒๖)

๗. ในการพิจารณาระงับตัดสินอธิกรณ์นั้นให้พยายามให้คู่กรณีประนีประนอมกัน ทั้งสองฝ่าย โดยให้เลิกแล้วต่อกันไปไม่เอาความกันเพื่อความสามัคคีในหมู่สงฆ์ (๒๒๗)

สิกขาบททั้งหมดนี้เป็นสิกขาบทที่มีมาในพระปาติโมกข์ ส่วนที่นำมาสรุปนี้ นำมาจากภิกษุปาฏิโมกข์แปลซึ่งหนังสือนี้ได้คัดคำแปลจากวินัยมุขเล่ม ๑ ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ส่วนวิธีเปลี่ยนถ้อยคำ พระอมรมุนี(จับ ป.ธ.๘) ได้เค้าความในหนังสืออุภโตปาฏิโมกข์ สิกขาบทนอกนี้ ที่ยกขึ้นเป็นอาบัติถุลลัจจัยบ้าง ทุกกฏบ้าง ทุพภาษิตบ้าง เป็นสิกขาบทไม่ได้มาในพระปาติโมกข์ จึงไม่ได้นำสรุปไว้ในที่นี้ [๒]

---

[๒] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **ภิกขุปาฏิโมกข์ บาลี-แปล**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๒๙-๒๕๕., อ้างใน จิรวํโสภิกขุ (พระจำรัส จิรวํโส), **สรุปศีลของพระภิกษุที่มีมาในพระปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อ,** (กรุงเทพมหานคร : ชินอักษรการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑-๕๔.

ภาคผนวก ข

ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในปัจจุบัน

๑. ขั้นเตรียมการของผู้ปฏิบัติ

๒. ขั้นเตรียมใจของผู้ปฏิบัติ

๓. ขั้นแสวงหาสถานที่และกัลยาณมิตร

๔. ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมในปัจจุบัน

ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในปัจจุบัน

ในปัจจุบันจะพบว่ามีผู้แสวงหาทางอันประเสริฐ ได้เข้าอบรมตนตามสำนักปฏิบัติธรรมซึ่งมีให้เลือกหลากหลาย มีแนวทางการปฏิบัติและขั้นตอนที่แตกต่างกันไปสิ่งที่นิยมทำกันอยู่ในสมัยนี้ และบางแห่งก็ถือเป็นเรื่องเข้มงวดกวดขัน อย่างที่ไม่ยอมให้ใครละเว้นนั้น ก็มีอยู่มากซึ่งอาจจะประมวลมาได้ ดังต่อไปนี้ :-

๑ ขั้นเตรียมการของผู้ปฏิบัติ

๑. การนำเครื่องสักการะแด่เจ้าของสำนัก หรือผู้เป็นประธานของสำนัก ข้อนี้เป็นธรรมเนียมของสังคม คาดว่าในสมัยพุทธกาลคงไม่มี ที่สำคัญกว่านั้น อยู่ตรงที่ต้องทำความเข้าใจกับท่านให้ถึงที่สุด ให้ท่านเกิดความเข้าใจในเราว่าเราเป็นคนอย่างไร มีกิเลส มีนิสัยสันดานอย่างไร ต้องการความสะดวกเพื่อการปฏิบัติในส่วนไหน เพื่อท่านจะได้ไว้ใจเราและให้ความช่วยเหลือแก่เราอย่างถูกต้องและเต็มที่ได้ ควรเป็นกิจที่ทำครั้งแรกสุดเพียงครั้งเดียว หลังจากนั้นก็มีแต่ประพฤติให้ตรงตามสัญญา มุ่งหมายจะช่วยเหลืออาศัยความเมตตาและกรุณาเป็นที่ตั้งอย่างแท้จริง

๒. การถวายสักการะต่ออาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน เป็นการแวดล้อมจิตให้มีความเคารพในบุคคลที่จะสอนตน การไว้วางใจ หรือความเคารพต่อบุคคลผู้เป็นอาจารย์สิ่งที่ต้องการอันแท้จริงอยู่ตรงที่ความอยากปฏิบัติ หรืออยากพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ตัวอย่างที่น่านึกของนิกายอื่น ในนิกายเซ็น มีข้อความกล่าวไว้ว่า ภิกษุรูปหนึ่งกว่าจะได้รับคำสั่งสอนจากท่านโพธิธรรมโดยตรงนั้น ถึงกับตัดมือของตนเองข้างหนึ่ง แล้วนำไปแสดงแก่ท่านโพธิธรรมพร้อมกับบอกว่า นี้คือความต้องการที่อยากจะรู้ของผม ท่านโพธิธรรมจึงได้ยอมพูดด้วยและให้การสั่งสอน หลังจากที่ไม่ยอมพูดด้วยโดยหันหน้าเข้าผนังถ้ำ [๓]เมื่อเกิดความเคารพฉันศิษย์กับอาจารย์แล้ว สิ่งต่างๆ ก็ดำเนินไปด้วยดี ไม่ใช่ฟังอย่างลวกๆ พิจารณาอย่างลวกๆ เป็นมูลเหตุของความล้มเหลว จึงไม่ได้เป็นแต่เพียงธูปเทียน ซึ่งเป็นเพียงวัตถุภายนอก ย่อมมีความมุ่งหมายถึงความรู้สึกภายในใจอย่างแท้จริง

---

[๓] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา,**พิมพ์ครั้งที่ ๕,(กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๘),หน้า ๗-๘.

๓. การจุดธูปเทียนที่บูชาพระรัตนตรัย ในขณะเริ่มต้นเพื่อจะรับกัมฐานหรือเพื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานก็ตาม เป็นเรื่องของพิธี หรือตามธรรมเนียมของสังคม ผู้ที่มีหัวใจอุทิศบูชาต่อพระรัตนตรัยอย่างเต็มเปี่ยมอยู่แล้ว จะจุดหรือไม่จุดก็ได้ ผู้ปฏิบัติในครั้งพุทธกาล โดยเฉพาะสาวกของพระพุทธองค์ไม่เคยรู้จักธูปเทียน หรือจะพกติดตัวไปสำหรับจุดในป่า หรือในที่สงัดทุกครั้งที่จะลงมือทำกัมมัฏฐานเลย พึงวินิจฉัยเพื่อความสะดวกและไม่ฟุ้งซ่าน และทั้งไม่ขัดขวางในทางสังคม เมื่อต้องร่วมกันทำเป็นหมู่ใหญ่ซื้อหาธูปเทียนไว้จุดทุกครั้ง ย่อมแสดงว่าเป็นการทำของบุคคลสมัครเล่น [๔] ผู้ปฏิบัติที่แท้จริงต้องจุดธูปเทียนในใจตนรับกัมมัฏฐานมาปฏิบัติ ทำทุกลมหายใจเข้าออก คือทุกอิริยาบถ ทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งหลับและตื่น

๔. การแสดงอาบัติหรือการรับศีล ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นฆราวาสให้รับศีลก่อน ทุกคนควรเป็นผู้ไม่มีอาบัติมาก่อน และเป็นผู้อยู่ในเหตุผลเพียงพอที่ไม่ต้องมาทำพิธี ข้อที่อุบาสกอุบาสิกาต้องทำพิธีรับศีลที่ตรงนั้นอีก พิธีเช่นนี้หาไม่พบในหนังสือแม้ชั้นหลังๆ เช่นหนังสือวิสุทธิมรรค ฉะนั้นจึงไม่ต้องกล่าวถึงในครั้งพุทธกาล[๕] ผู้เจริญกัมมัฏฐานเป็นเรื่องทางใจโดยตรง ต้องมีกายวาจาใจที่สะอาด ถ้าไม่สงบก็ไม่อาจทำกัมมัฏฐานได้ ต้องรู้ว่าบาปกรรมเกิดมาจากอะไร และสิ้นสุดไปได้ด้วยอะไร เล็งเห็นโทษแล้วกระทำให้ถูกให้ดีอยู่เป็นประจำ จึงจะมีใจพอสงบที่จะทำกัมมัฏฐานได้

๕. การมอบตัวต่อพระรัตนตรัย ได้เกิดมีพิธีมอบตัวต่อพระพุทธเจ้าหรือพระรัตนตรัย โดยกล่าวเป็นภาษีบาลี เช่น “อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจชามิ” ซึ่งแปลว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอสละอัตตภาพนี้มอบถวายแด่พระองค์ ดังนี้เป็นตัวอย่าง การมอบชีวิตจิตใจอยู่ตรงที่มองความประเสริฐอันแท้จริงของพระธรรม โดยไม่เห็นว่าสิ่งใดประเสริฐกว่า แล้วก็อยากปฏิบัติอย่างเต็มที่จริงๆไม่เกี่ยวกับพิธีหรือรูปแบบ [๖] มิใช่ถวายตัวแต่ไม่ตั้งใจปฏิบัติก็ดูจะเป็นเรื่องหลอกลวงตรงกันข้าม หน้าไหว้หลังหลอกต่อพระรัตนตรัยไปโดยไม่รู้สึกตัว

---

[๔] พุทธทาสภิกขุ,**อานาปานสติภาวนา,** หน้า ๑๙.

[๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙.

[๖] เรื่องเดียวกน, หน้า ๙.

๖. การมอบตัวต่ออาจารย์ บางสำนักมีระเบียบโดยเคร่งครัด ในการที่จะมอบตัวต่ออาจารย์เป็นกิจจะลักษณะ หรือต่อหน้าธารกำนัล และยังมีคำกล่าวเป็นภาษาบาลี สำหรับใช้ในกรณีนั้นๆ เช่น ที่ใช้กันอยู่ว่า "อิมาหํ อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ" แปลว่า ข้าแต่อาจารย์ ข้าพเจ้าขอสละอัตตภาพนี้มอบถวายแด่ท่าน ดังนี้เป็นต้น การทำเช่นนี้ด้วยความมีใจบริสุทธิ์ก็มีความหมายเพียง มีศรัทธา มีความไว้วางใจ และมีการยินยอมทุกอย่าง ส่วนอาจารย์ไม่ควรยึดถือคำพูดเป็นหลักประกัน ควรเพ่งเล็งถึงข้อเท็จจริงโดยอาการและอุปนิสัยของบุคคลนั้นๆ โดยแท้จริง ใจความสำคัญอยู่ตรงที่จะต้องศึกษาซึ่งกันและกัน จะทำพิธีหรือไม่นั้นย่อมมีเหตุผล ถ้าทำดีกว่าก็ทำ ถ้าไม่ทำดีกว่า ก็ไม่ควรทำ อาจทำให้คนต่างศาสนาที่เข้ามาสู่ศาสนานี้เกิดความรังเกียจ ประณามว่า มันเป็นแบบแผนของคนป่าเถื่อน สมัยโบรมโบราณก่อนประวัติศาสตร์ ด้วยอำนาจศรัทธาและภักดีมากกว่าที่จะเป็นของพระพุทธศาสนา ซึ่งมากไปด้วยปัญญา และมุ่งทำลายความยึดถือตัวตนอย่างแท้จริง[๗]

๗. การกล่าวคำขอกัมมัฏฐาน มีระเบียบให้กล่าวคำขอกัมมัฏฐานออกมาว่า "นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ" แปลตามตัวว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กัมมัฏฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การกระทำพระนิพพานให้แจ้งดังนี้ เห็นได้ชัดว่า ถอดแบบมาจากการขอบรรพชาอุปสมบทตามแบบลังกาโดยแท้ ไม่มีลักษณะสำนวนของสมัยพุทธกาล[๘] นับว่าเป็นเรื่องตรงตามเป้าหมายจริงๆ คงมีการขอ การบอก การถาม การตอบกัมมัฏฐาน แต่ไม่น่าจะมีระเบียบที่จะต้องทำพิธีเช่นนี้บ่อยๆ

๘. การเชื้อเชิญกรรมฐาน ควรจะเชื้อเชิญตนให้มีความอาจหาญ ร่าเริง ที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐาน ด้วยอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ก็เท่ากับเป็นการเชื้อเชิญองค์กรรมฐานให้มาโปรดได้เช่นกัน มิใช่มองเห็นผลจากกัมมัฏฐานเป็นพระต่างๆ ตามที่พรรณนาให้มาโปรดกัน ดังที่เรียกว่าพระอุเพงคาปีติบ้าง พระผรณาปีติบ้าง มีคนพวกหนึ่งตื่นข่าวเล่าลือออกมาทำกัมมัฏฐาน เพื่อจะได้อะไรที่วิเศษตามเขาลือ ส่วนอีกพวกหนึ่งออกมาทำกัมมัฏฐานเพื่อปล่อยวางสิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นสิ่งตรงกันข้ามกันอย่างสิ้นเชิง[๙]

---

[๗] พุทธทาสภิกขุ,**อานาปานสติภาวนา,** หน้า ๑๐, ๒๒.

[๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

[๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑-๑๒.

๙. การแผ่เมตตา ธรรมเนียมการแผ่เมตตามีที่มาหลายทาง ที่เป็นเหตุผลหรือเป็นปัญญาก็มี ที่เป็นงมงายก็มี แต่มีคำสำหรับแผ่เหมือนๆ กันหมด ส่วนมาก คือบทว่า "สพฺเพ สตฺตา สพฺเพ ปาณา สพฺเพ ภูตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา โหนฺตุ สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ" ซึ่งเป็นบทแผ่เมตตาทั่วไปและมีคำแปลว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความลำบาก ไม่มีความทุกข์ จงเป็นผู้มีความสุขบริหารตนเถิด ส่วนผู้ที่ทำไปด้วยความงมงาย หรือด้วยความหวาดกลัว โดยได้รับคำแนะนำว่าพวกภูตผีปีศาจจะรบกวน พวกเปรตจะขอส่วนบุญ พวกเทวดาจะไม่สนับสนุน ดังนี้ ก็จะมีคำกล่าวแผ่เมตตาออกชื่อภูตผีปีศาจ เปรต เทวดา หรือพระเจ้าแล้วให้มาช่วยตนอีกต่อหนึ่ง แสดงให้เห็นถึงความกลัวจนทำให้เสียความมุ่งหมายเดิม บทแผ่เมตตาบางแบบอยู่ในลักษณะเป็นที่น่าขบขัน เช่น บทว่า "อหํ สุขิโต โหมิ, นิทฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺพยาปชฺโช โหมิ, อนีโฆ โหมิ, สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ" ซึ่งแปลว่า ขอเราจงเป็นผู้มีสุขเถิด เป็นผู้ไม่มีความทุกข์เถิด เป็นผู้ไม่มีเวรเถิด เป็นผู้ไม่มีความลำบากเถิด เป็นผู้ไม่ถูกเบียดเบียนเถิด เป็นผู้มีสุขบริหารตนเถิด ดังนี้ ชวนให้คิดว่า ผู้มีจิตอ่อนแอเช่นนี้จะสามารถทำความเพียรเพื่อเห็นแจ้ง อนิจํ ทุกขํ อนตฺตา ได้อย่างไร ข้อนี้เป็นการทำสิ่งที่ถูกที่ควรให้กลายเป็นสิ่งที่ถูกเกินควรไป พึงทราบว่าทำดีเกินไปหรือถูกเกินไปก็ใช้ไม่ได้เหมือนกัน[๑๐]

การแผ่เมตตาให้ตนเองควรหมายถึงความรักตนเอง ความเคารพนับถือตนเองให้กระทำการยิ่งใหญ่ ส่วนแผ่เมตตาให้ผู้อื่นนั้นคือทำจิตให้เป็นมิตรกับทุกคน

๑๐. การสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ก่อนทำกัมมัฏฐาน บางแห่งให้สวดพระคุณเหล่านี้ก่อนทำกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะสวด อิติปิ โส สฺวากขาโต และสุปฏิปันโน จนจบทั้ง ๓ บท แต่ไม่ทราบคำแปล ไม่ทราบความหมาย สวดพระพุทธคุณกันภูตผี จะไปเข้ากลุ่มกับพวกงมงายดังกล่าวข้างต้น[๑๑] การระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสงฆ์คุณ ควรระลึกจนเกิดปีติปราโมทย์ กล้าหาญที่จะปฏิบัติต่อไปจริงๆ

๑๑. การอธิฐานจิต ต่อธรรมะที่ตนปฏิบัติ ข้อนี้เป็นเครื่องเพิ่มกำลังใจ ความมั่นใจ

---

[๑๐] พุทธทาสภิกขุ,**อานาปานสติภาวนา,** หน้า ๑๓-๑๔, ๒๕-๒๖.

[๑๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔-๑๕.

ความพากเพียรยิ่งขึ้น โดยทำความแน่ใจว่าทางที่พระอริยเจ้าทั้งหลายตลอดถึงพระพุทธเจ้าได้ดำเนินในหนทางที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่นี้จริง เช่น มีบทให้บอกกล่าวขึ้นแก่ตนว่า "เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา จ เตสญฺจ สาวกา เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺญินา" ซึ่งมีใจความว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายด้วย พระสาวกทั้งหลายของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นด้วย ย่อมถึงซึ่งพระนิพพาน ด้วยข้อปฏิบัติใด ข้อปฏิบัตินั้นรู้กันอยู่แล้วว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหนทางอันเอกของบุคคลผู้เดียวดังนี้[๑๒] แต่พวกที่ยึดในความขลังความศักดิ์สิทธิ์ก็อดไม่ได้ที่จะแปลงความหมาย ไม่ดำเนินไปทางสายสติปัญญา

๑๒. การบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา เป็นการตั้งใจต่อการมุ่งปฏิบัติที่ได้ทำในคราวหนึ่ง หรือวันหนึ่ง เป็นเครื่องบูชาพระองค์ หรือพระรัตนตรัย อันเป็นการสมควรอย่างยิ่งถือเป็นการปฏิบัติบูชา ซึ่งถือว่าสูงกว่าการบูชาด้วยอามิส คือวัตถุ สิ่งของที่จำเป็นและมีประโยชน์ มีบทสำหรับกล่าวถึงการปฏิบัติบูชา เช่น บทว่า "อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ ปูเชมิ" ซึ่งแปลว่า ข้าพเจ้าขอบูชา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมอันนี้ ซึ่งนิยมกล่าว ๓ ครั้ง ให้สมกับพระภาษิตที่ตรัสสรรเสริญผู้บูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชาแทนการบูชาด้วยอามิสบูชา[๑๓]

จากขั้นเตรียมการของผู้ปฏิบัติดังกล่าว สังเกตได้ว่า ถ้าผู้ปฏิบัติมีความจริงใจมุ่งการปฏิบัติอย่างเต็มที่ ไม่เกี่ยวกับพิธีหรือรูปแบบ จึงจะดำเนินไปตามทางโลกุตตรปัญญา หากมีความเชื่อที่ถูกตัณหา และทิฏฐิลูบคลำแล้วมีแต่ดำเนินไปสู่ความยุ่งยาก หรือเกิดผลร้ายทำให้มีสติฟั่นเฟือนไปได้

---

[๑๒] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา,** หน้า ๑๕.

[๑๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖,๒๗, ๕-๒๘..

๒ ขั้นเตรียมใจของผู้ปฏิบัติ

การเตรียมใจในที่นี้แสดงไว้ด้วยการตัดปลิโพธ อันเป็นห่วงผูกพัน หรือสิ่งที่เป็นกังวล ท่านยกมาแสดงไว้มี ๑๐ อย่าง[๙๔] คือ

๑. อาวาสปลิโพธ มีความกังวลใจเกี่ยวกับที่อยู่ ต้องตัดความห่วงใยในเรื่องที่อยู่อาศัย หรือหาสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย

๒. กุลปลิโพธ ห่วงคนในสกุลอุปัฏฐาก ต้องทำจิตใจใหม่ว่าบัดนี้บุคคลเหล่านั้นไม่มีชีวิตอยู่ในโลกแล้ว

๓. ลาภปลิโพธ ความห่วงใยในลาภสักการะ ตัดกังวลโดยคิดว่าลาภสักการะเป็นสิ่งน่าขยะแขยงเพราะสวนทางการบรรลุธรรม จึงยอมตนเป็นผู้สิ้นเนื้อประดาตัวในขณะนี้

๔. คณปลิโพธ ห่วงใยในหมู่คณะที่ตนรับผิดชอบ อาจให้ผู้อื่นรับผิดชอบ หรือปักใจในความเป็นผู้อยู่โดดเดี่ยวอย่างแท้จริง

๕. กัมมปลิโพธ ห่วงการงานที่ทำอยู่ ต้องทำใจว่าไม่มีงานที่ไหนอีกแล้วที่จะเสมอเหมือนการงานคือ การทำกัมมัฏฐาน

๖. อัทธานปลิโพธ ความกังวลเนื่องด้วยการเดินทาง ต้องไม่มีความกังวลหรือกะแผนในการเดินทางว่า เสร็จการปฏิบัติออกพรรษาแล้วเราจะเดินทางไปไหนๆ เวลานี้ฤดูอะไรที่ไหนน่าดูน่าชม

๗. ญาติปลิโพธ ท่านกล่าวว่าญาติป่วยก็ให้พึงปฏิบัติดูแลเสียให้เรียบร้อย

๘. อาพาธปลิโพธ ความมีโรคเบียดเบียน พึงดูแลอยู่หากสองสามวันโรคไม่สงบก็พึงติเตียนร่างกายว่า ข้าไม่ใช่บ่าวไม่ใช่ลูกจ้างอะไรของเจ้า ก็ข้าเลี้ยงเจ้านี่แหละ จึงได้รับทุกข์ในสังสารวัฏอันยาวนาน ไม่ปรากฏเงื่อนต้นเงื่อนปลาย เมื่อคิดดังนี้แล้ว ทำกัมมัฏฐานต่อไป

๙. คันธปลิโพธ ความห่วงใยในการศึกษาเล่าเรียน เป็นห่วงแก่ผู้ที่ศึกษาขวนขวายอยู่เป็นนิจ หากได้กัมมัฏฐานมาแล้วต้องตัดห่วงกังวลให้ปฏิบัติแต่กัมมัฏฐานนั้น

๑๐.อิทธิปลิโพธ ความกังวลห่วงใยเกี่ยวกับการได้ฤทธิ์หรือ การได้อิทธิปาฏิหาริย์จะต้องตัดความห่วงใยในการที่จะได้ฤทธิ์โดยเด็ดขาด การปฏิบัติจึงจะดำเนินไปตามทางของ

---

[๙๔] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/ ๑๕-๓๑., อ้างใน พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา,** หน้า ๓๑-๓๖.

การบรรลุมรรคผลนิพพานต้องทำจิตให้เป็นธรรมาธิปไตยล้วนคือ ยกธรรมขึ้นเป็นใหญ่ ไม่มุ่งหวังอิทธิปาฏิหาริย์ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการตัดกิเลส แต่ในการปฏิบัติถึงที่สุดในทางธรรมแล้ว บางคนก็ยังมีความสำเร็จทางฝ่ายอิทธิปาฏิหาริย์เป็นของแถม

๓ ขั้นแสวงหาสถานที่และกัลยาณมิตร

การหาสถานที่ในการปฏิบัติ และการเข้าพบกัลยาณมิตร ปัจจุบันนี้มีให้เลือกมากมาย ผู้ปฏิบัติจะใช้วิธีศึกษาหาข้อมูล หรือจะด้วยญาติมิตรบอกกล่าวถึงสถานที่ ครูอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานซึ่งท่านประจำอยู่ที่นั้นเป็นที่น่าสนใจไปศึกษากับท่าน ซึ่งจะนำมาเสนอสัก ๕๐ แห่ง เพื่อทราบสถานที่อันเป็นสัปปายะ บุคคลสัปปายะ อาหารสัปปายะ อากาศสัปปายะ นอกจากนั้นจะได้ทราบแนวปฏิบัติในยุคปัจจุบันว่าสถานที่ทั้ง ๕๐ แห่งที่นับว่าเป็นสุดยอดสถานปฏิบัติธรรมในเมืองไทยขณะนี้ ในภาพรวมแล้วเน้นการปฏิบัติเช่นใด

๑. วัดธรรมมงคล ๒. วัดอัมพวัน
๓. ยุวพุทธิกสมาคม ๔. สวนโมกขพลาราม
๕. วัดป่าสุนันทวนาราม ๖. วัดภูหล่น
๗. วัดถ้ำขาม ๘. วัดมเหยงค์
๙. สำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต ๑๐. วัดสนามใน
๑๑. วัดป่านานาชาติ ๑๒. วัดปทุมวนาราม
๑๓. วัดปากน้ำภาษีเจริญ ๑๔. วัดมหาธาตุยวราชรังสฤษฏิ์
๑๕. วัดอินทรวิหาร ๑๖. สำนักงานพุทธมณฑล
๑๗. ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธิกสมาคมเฉลิมพระเกียรติ ๑๘. วัดอโศการาม
๑๙. วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร ๒๐. สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม
๒๑. วัดภัททันตะอาสภาราม ๒๒. วัดเขาสุกิม
๒๓. วัดจันทราราม(วัดท่าซุง) ๒๔. วัดถ้ำผาปล่อง
๒๕. วัดป่าสาละวัน ๒๖. วัดแสงธรรมเวฬุวราราม (สมเด็จแดนสงบ)
๒๗. วัดป่าวะภูแก้ว ๒๘. วัดหนองป่าพง
๒๙. ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ๓๐. วัดป่าวิเวกธรรม
๓๑. วัดถ้ำผาปิ้ง ๓๒. วัดถ้ำกลองเพล
๓๓. วัดป่าบ้านตาด ๓๔. วัดหินหมากเป้ง

๓๕. วัดเจติยาคีรีวิหาร(ภูทอก) ๓๖. วัดดอยธรรมเจดีย์
๓๗. วัดถ้ำอภัยดำรงธรรม ๓๘. วัดป่าสุทธาวาส
๓๙. วัดคำประมง ๔๐. สำนักปฏิบัติธรรม ศิริธรรม(ถ้ำชี)
๔๑. วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ๔๒. วัดป่าอุดมสมพร
๔๓. ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน "ธรรมกมลา" ๔๔. วัดสังฆทาน
๔๕. วัดพระบาทถ้ำภูคา ๔๖. สำนักสงฆ์เขายายแสง(บ้านสว่างใจ)
๔๗. สำนักสงฆ์ธรรมสถานถ้ำเขาวง ๔๘. เสถียรธรรมสถาน
๔๙. วัดป่าบ้านค้อ ๕๐. วัดอนาลโย[๑๕]

แนวการปฏิบัติ : ปฏิบัติตามแนวการสอนสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ภาวนา "พุทโธ"
รวม ๒๔ สถานปฏิบัติธรรม ในลำดับที่ ๑, ๖, ๗, ๑๒, ๒๒, ๒๔, ๒๕, ๒๖, ๒๗, ๓๐, ๓๑, ๓๒, ๓๓, ๓๔, ๓๕, ๓๖, ๓๗, ๓๘, ๓๙, ๔๒, ๔๕, ๔๗, ๔๙, ๕๐

แนวการปฏิบัติ : อานาปานสติภาวนา
รวม ๑๑ สถานปฏิบัติธรรม ในลำดับที่ ๔, ๕, ๑๑, ๑๘,๑๙, ๒๘, ๔๐, ๔๓, ๔๔, ๔๖, ๔๘

แนวการปฏิบัติ : สติปัฏฐาน ๔ บริกรรม "ยุบหนอ พองหนอ"
รวม ๙ สถานปฏิบัติธรรม ในลำดับที่ ๒, ๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๒๐, ๒๑, ๒๙

แนวการปฏิบัติ : สติสัมปชัญญะในอิริยาบถ กำหนดรู้รูปนาม ไม่เจาะจงสมาธิวิธีใดวิธีหนึ่ง
รวม ๓ สถานปฏิบัติธรรม ในลำดับที่ ๘, ๙, ๑๐

แนวการปฏิบัติ : ปฏิบัติตามแนวการสอนของหลวงพ่อสด จนฺทสาโร ภาวนา "สมฺมาอรหํ"
รวม ๒ สถานปฏิบัติธรรม ในลำดับที่ ๑๓, ๔๑

แนวการปฏิบัติ : ปฏิบัติมโนมยิทธิ ภาวนา นะมะพะธะ และสอนอนุสติ ภาวนา "พุทฺโธ"
รวม ๑ สถานปฏิบัติธรรม ในลำดับที่ ๒๓

---

[๑๕] ดูรายละเอียดใน **สุดยอดสถานที่ปฏิบัติกรรมฐาน คู่มือสำหรับผู้แสวงหาสถานที่ปฏิบัติ,** หน้า ๑ - ๒๐๙.

๔ ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมในปัจจุบัน

อารมณ์หรือแรงจูงใจของการปฏิบัติกรรมฐานนี้ มีหลายแบบอย่างที่ยืนยันไว้ในพระไตรปิฎกก็ขึ้นอยู่กับจริตอุปนิสัยของผู้ปฏิบัติ ดังนั้นในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทยจึงมีพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานทางวัฒนธรรม ทำให้มีสิ่งแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ ชาติพันธ์ วิถีดำเนินชีวิต อุปนิสัยต่างๆ กัน ทำให้เกิดมีพระอาจารย์กรรมฐานพัฒนาอารมณ์กรรมฐานกันไปหลายแบบแต่ที่นิยมกันมากคือ

๑. แบบวิธีอานาปานสติภาวนา

๒. แบบบริกรรม “พุทโธ”

๓. แบบบริกรรมว่า “ยุบหนอ พองหนอ”

๔. แบบบริกรรมนับตัวเลข ๑-๕ ๕-๑๐ : ๑-๑๐ : ๑๐-๑

๕. แบบบริกรรมสัมมาอรหํ หรือ อาการเกิด-ดับ ในความรู้สึก

๖. แบบพิจารณาขันธ์ ๕ และธาตุ ๑๘ ประการ

๗. แบบพิจารณาไตรลักษณ์

๘. แบบกำหนด “ฌาน” เป็นอารมณ์

๙. แบบกายานุปัสสนา-อานาปานสติภาวนา

๑๐. แบบเซ็น

๑๑. แบบบริกรรมภาวนา อสุภกรรมฐาน อย่างใดอย่างหนึ่ง

๑๒. แบบบริกรรมเจดีย์หรือวัตถุเป็นอารมณ์[๖]

จากการสำรวจข้อมูลสุดยอดสถานปฏิบัติธรรมในประเทศไทยและมีสำนักปฏิบัติที่มีชื่อเสียงแต่มิได้ปรากฏในข้อมูลนี้นั้น ทำให้ทราบว่ามีแนวทางในการปฏิบัติพอจะจำแนกลักษณะเพื่อการศึกษาเป็นสายต่างๆ ดังนี้

๑.สายอานาปานสติ ได้แก่ แนวการสอนของพระอาจารย์มั่น ซึ่งเป็นสายที่ใหญ่ มีลักษณะแบบฉบับของพระป่าชอบเดินธุดงค์ เช่น กลุ่มของหลวงพ่อชา สุภัทโท และรวมถึงแนวการสอนสมาธิภาวนาของท่านพุทธทาสภิกขุด้วย

๑.๑ วิธีทำสมาธิตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มั่น

---

[๖] วริยา ชินวรรโณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓),หน้า ๔๐.

วิธีการนั่งสมาธิ : นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง (อุชุํ กายํ ปณิธาย) ตั้งจิตให้ตรง (อุชุํ จิตตํ ปณิธาย) สำรวมจิต (มนสา สํวโร สาธุ) นึกถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจ ไม่กังวลหรือคิดถึงเรื่องอื่นใด ควรนั่งหลับตา เพื่อกันจิตไม่ให้ฟุ้งไปข้างนอกทางสายตา แต่ถ้าง่วงอาจลืมตามองที่ปลายจมูกของตนได้

เริ่มต้นตั้งความรู้สึก คือ ตั้งจิตลงเฉพาะหน้า มีสติระลึกรู้อยู่กับใจ ตรวจจิตตนเอง ว่ากำลังติดอยู่อารมณ์ใด พิจารณาไม่ลำเอียงในความน่ารักน่าชัง ตั้งสติไว้ตรงกลาง แล้วนึกบริกรรมภาวนาในใจ “พุทโธ ธัมโม สังโฆ” ๓ จบ แล้วรวมลงบริกรรมว่า พุทโธ ๆ ๆ ๆ” ไม่ให้เผลอจนจิตเข้าภวังค์

การกำหนดลมหายใจ หายใจเข้าภาวนา“พุท” หายใจออกภาวนา“โธ” จิตเข้าภวังค์ จะมีอาการต่างๆ บางคนรวมลงในทันที บางคนเกิดความสว่างขึ้นมา คำบริกรรมภาวนาเลือนหายไป รู้สึกกายใจเบา สบายปลอดโปร่งให้หยุดคำภาวนาและตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่เผลอสติ จนกว่าจะรู้สึกเหนื่อย

การเกิดภวังคจิต อาจมีนิมิตต่างๆ ให้กำหนดจิตไว้ให้ดี นิ่งเฉยไม่หวั่นไหว ครั้นเมื่อสมาธิแก่กล้า ให้พิจารณาความไม่เที่ยงของนิมิตจนกระทั่งยกขึ้นสู่การพิจารณาไตรลักษณ์ ให้เห็นเป็นสภาวธรรมที่จิตเป็นผู้รู้ ทำจิตเป็นอุเบกขา ละวางอารมณ์ต่างๆ เสีย วิธีการออกจากสมาธิ : เมื่อจะออกจากสมาธิ ให้กำหนดจิตให้มีสติว่า เบื้องต้นเราได้ทำอะไรลงไป ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร พิจารณาอย่างไร ครั้นเมื่อใจสงบได้สติแล้ว ก็กำหนดจิตออกจากสมาธิและควรประคองให้ดีตลอดทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน

วิธีการเดินจงกรม : ทิศทางการเดินจงกรม ได้อ้างตามแนวอริยประเพณีในสมัยพุทธกาล ให้เดินไปตามตะวันหรือเยื้องตะวัน คือตามแนวตะวันตกไปตะวันออก หรือตะวันตกเฉียงใต้ไปตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนระยะทางความยาวจงกรมอยู่ในราว ๒๐-๒๕ ก้าว อย่างสั้นสุดไม่ควรสั้นกว่า ๑๐ ก้าว มิฉะนั้นจะเวียนศีรษะ อย่างยาวสุดไม่ควรเกิน ๓๐ ก้าวมิฉะนั้นจะเผลอสติได้ง่าย เมื่อจะเริ่มเดิน ประณมมือ ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ตลอดจนบิดามารดา อุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย จากนั้นตั้งจิตรำพึงถึงความมุ่งหมายที่จะได้บำเพ็ญเพียรด้วยการเดินจงกรม เช่น ข้าพเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติเพื่อเป็นการปฏิบัติบูชาคุณพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับทั้งพระธรรมและพระอริยสงฆ์สาวก ขอให้จิตใจของข้าพเจ้าสงบระงับตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีปัญญาเฉลียวฉลาด รู้แจ้งแทงตลอดในคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการ” ปล่อยมือที่ประณมลง มือขวาทับมือซ้ายทาบไว้ใต้สะดือตามแบบพุทธรำพึง ทอดสายตาลงต่ำ ท่าสำรวม

บริกรรมเมื่อก้าวเท้าขวา "พุท" ก้าวเท้าซ้าย "โธ" เดินกลับไป กลับมาไม่ช้าหรือเร็วเกินไป มีสติอยู่กับบทธรรมหรือสิ่งที่พิจารณา ไม่ส่งจิตไปที่อื่น เดินจงกรมโดยมากครั้งละ ๑ ชั่วโมงขึ้นไป[๑๗]

๑.๒ แนวการสอนสมาธิภาวนาของท่านพุทธทาสภิกขุ อานาปานัสสติ ก็คือ สติที่เป็นไปในลมหายใจออกและเข้า[๑๘] สติที่เป็นไปในลมหายใจเข้าออกอยู่จริงๆ ไม่เว้นระยะ

ระยะที่ ๑ เพ่งลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์

ระยะที่ ๒ พิจารณาความรู้สึกเป็นสุข รู้สึกว่าสุขที่เกิดขึ้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ทุกลมหายใจเข้าออก

ระยะที่ ๓ การเพ่งดูจิต ในขณะทำสมาธิภาวนาว่าเป็นอย่างไร จิตมีสุข จิตมีตัวกูของกู จิตไม่มีตัวกูของกูเป็นอย่างไร พิจารณาทุกแง่มุม ทุกลมหายใจเข้าออก

ระยะที่ ๔ พิจารณาดูที่ตัวความจริง แฝงแสดงอยู่ที่ทุกสิ่ง ที่จิตหรือที่เวทนาหรือที่ลม จะพบว่าสิ่งทั้งปวงมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง และสิ่งทั้งปวงที่ปรุงแต่งนั้น มีการเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเป็นเช่นนี้ จะเกิดความรู้สึกสลด สังเวช เกิดความเบื่อหน่ายให้ดูจิตค่อยๆ ถอยออก ดูการรู้สึกโง่ หลง ยึดถือไม่อาจจะเกิดขึ้นมาอีก ดูตัวกูของกูไม่อาจโผล่ขึ้นมาอีก

ระยะที่ ๕ พิจารณาจิต เมื่อดูอยู่นั้น ย่อมมีความหน่าย คลายกำหนัด มีความปล่อยวาง

ระยะที่ ๖ ดูความหลุด ความปล่อย ความดับ ความวาง หรือ ความว่างว่ามีอยู่ตลอดกาล

กรรมวิธี ๖ ระยะข้างต้น สรุปประมวลลงในสติปัฏฐาน ๔

อันดับแรก การดูลมหายใจก็คือดูกาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีวิธีดู ๔ขั้นตอน คือ

ดูลมหายใจยาว

ดูลมหายใจสั้น

ดูลมหายใจที่ปรุงแต่งกาย

ดูลมหายใจที่ปรุงแต่งร่างกายที่ค่อยๆ ระงับลง ละเอียดลง

---

[๑๗] วริยา ชินวรรโณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก,** หน้า ๘๓,๙๔-๙๘.

[๑๘] พุทธทาสภิกขุ,**อานาปานัสสติสมบูรณ์แบบ,**(กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕),หน้า ๗.

อันดับที่สอง การดูเวทนา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีวิธีดู ๔ ลักษณะ คือ

ดูเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นปีติ

ดูสุขที่เกิดขึ้น

ดูปีติและสุขที่ปรุงแต่งจิต

ดูปีติที่ปรุงแต่งจิตน้อยลงจนไม่ปรุงแต่ง

อันดับที่สาม การดูจิต จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูตัวจิตล้วนเป็นอย่างไร

ดูจิตที่ปราโมทย์ ปีติ ว่าเป็นอย่างไร

ดูจิตที่ถูกทำให้ตั้งมั่น ให้หยุด ให้สงบ นั้นเป็นอย่างไร

ดูจิตที่ถูกทำให้ปล่อยวางจากตัวกูของกู นิวรณ์ หรืออุปกิเลส ต่างๆ ว่าเป็นอย่างไร

อันดับที่สี่ การดูธรรม สัจธรรม,ความจริง ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีวิธีดู ๔ ลักษณะ คือ

เพ่งดูความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือสุญญตาที่มีอยู่ในทุกสิ่ง

ดูความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด(วิราคะ) ที่เกิดตามมาจากการพิจารณาดูไตรลักษณ์

ดูความไม่เกิดวามคิดปรุงแต่งกิเลสตัณหาตัวกูของกู (ดูนิโรธ)

ดูความว่างที่สลัดถอนหมดในความเป็นตัวกูของกู[๑๙]

๒.สายธุดงคกรรมฐานอีสาน เป็นสายที่ยึดแนวการสอนของพระอาจารย์มั่น เป็นพื้นฐาน แต่มีลักษณะเป็นพระป่าออกธุดงค์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จึงจำแนกออกตามลักษณะเด่นเป็นสายธุดงคกรรมฐานอีสานโดยเฉพาะ

คำสอนเรื่องสมาธิของพระธุดงคกรรมฐานอีสาน สมาธิ คือ ที่ตั้งมั่นของใจ เพื่อใจมีความหนักแน่น ระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ เมื่อสามารถควบคุมฝึกจิตให้มีระเบียบวินัยดีแล้ว โดยมีสติเป็นผู้กำกับ ก็จะค่อยๆ สงบลงจากกิเลส หลังจากนั้นแล้วให้ประพฤติปฏิบัติ “มัคคสมังคี” คือ มรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทางเดียวที่ฝึกแล้วจิตใจพ้นจากทุกข์ร้อนของกิเลสได้ ทางอื่นใดมิใช่ทางพ้นทุกข์ มิใช่ทางไปสู่ภาวะนิพพาน นั่นคือ ต้องเสมอและถึงพร้อมด้วยไตรสิกขา ศีล ฝึกอบรมการแสดงออกทางกาย สมาธิ ฝึกอบรมจิตให้ผ่องแผ้ว ปัญญาฝึกอบรมอาการรู้ในปัญญาญาณให้รู้แจ้งในไตรลักษณ์ ในขณะปฏิบัติให้ถือปฏิปทาความสันโดษ มัธยัสถ์ ใช้ปัจจัย ๔ ตามความจำเป็นแก่การยังชีพ ไม่ให้มีการสั่งสมวัตถุอันก่อให้เกิด

---

[๑๙] พุทธทาสภิกขุ,**อานาปานัสสติสมบูรณ์แบบ,** หน้า ๒๕-๒๘,๘-๑๑.

กิเลส เมื่อจิตใจเกิดภาวะ "สว่าง" ขึ้น ละเอียด สงบนิ่ง เป็นสมาธิดีแล้ว โดยอาศัยการบริกรรม "พุทโธ" จนพุทโธหายไปเหลือแต่อาการผู้รู้ จากนั้นให้พิจารณา "ผู้รู้" นั้น จนจิตเป็นประภัสสร คือ เป็นเอกัคคตาจิต หมายถึงจิตใจปลอดจากนิวรณ์ ๕ แล้วแนบแน่นเป็นหนึ่งอารมณ์เดียว จิตจะมีพลานุภาพสูงขึ้น จากนั้นให้พิจารณาใน "ญาณ" อาการที่รู้นั้น จนจิตละวางตัวตนเหลือแต่การรู้ การรู้นี้เป็นภาวะจิตที่ละเอียดอ่อน สะอาด ปลอดจากอาการขุ่นมัวใดๆ มีแต่ความผ่องใส เกิดความร่าเริงในธรรม เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในการไม่เกิดทุกข์อีก เรียกว่า เกิดการรู้แท้ เกิดอนัตตานุปัสสนา การฝึกสมาธิ จึงเป็นอุบายทำใจให้สงบ ต่อมาจึงค่อยฝึกจิตด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ สมถกรรมฐาน มหาสติปัฏฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ตามลำดับ ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติปฏิปทาธุดงควัตร[๒๐]

๓. สายธรรมกาย ได้แก่ แนวการสอนตามแบบอย่างของหลวงพ่อวัดปากน้ำภาษีเจริญ(พระมงคลเทพมุณี) ซึ่งวัดและสำนักต่างๆ ยึดแนวการสอนมาถ่ายทอดในปัจจุบัน วิธีการทำสมาธิ นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจดหัวแม่มือซ้าย ร่างกายตั้งตรง ดำรงสติมั่น มีความรู้สึกตัวว่ากำลังจะทำอะไร

กำหนดความรู้สึก กำหนดจิตให้เกิดสมาธิอาศัยบริกรรม ๒ อย่าง ได้แก่ บริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนา

บริกรรมนิมิต คือ สัญลักษณ์ หรือ เครื่องหมายที่กำหนดนึกขึ้นในใจ ที่ใช้คือ "ดวงแก้วใส" หรืออาจจะเป็น "องค์พระแก้วใส" เรียกว่า อาโลกกสิณ หรือ กสิณแสงสว่าง

บริกรรมภาวนา หมายถึง สิ่งที่นึกท่องในใจเพื่อประคับประคองใจ ท่องในใจว่า "สัมมา อะระหัง" ซึ่งหมายถึงผู้ที่บริสุทธิ์ห่างไกลจากกิเลส คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่นเอง

การวางใจหรือตั้งบริกรรม กำหนดความรู้สึกหรือนึกบริกรรมดวงแก้วไว้ ณ ศูนย์กลางกาย เหนือสะดือ ๒ นิ้ว

เมื่อใจและกายผ่อนคลายดีแล้ว นึกบริกรรมนิมิตดวงแก้วที่กลม ใส สะอาด บริสุทธิ์ ให้ปรากฏลอยอยู่ที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือ ๒ นิ้ว หากยังไม่ปรากฏให้ท่องภาวนาในใจ สัมมาอะระหังเรื่อยไป โดยให้เสียงนี้ดังออกมาจากศูนย์กลางกายดังกล่าวจนกว่าจะนึกภาพดวงแก้วได้ให้หยุดบริกรรม เหลือแต่กำหนดสติเพ่งอยู่กลางดวงนิมิตอย่างเดียว ถ้าหาก

---

[๒๐] วริยา ชินวรรโณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก**, หน้า ๓๑๐.

ดวงนิมิตเกิดขึ้นที่อื่น ให้น้อมนิมิตมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือ ๒ นิ้ว ทำใจให้หยุดสงบเข้าไปตรงกลางดวงนิมิตเรื่อยไป ดวงนิมิตก็จะสดใสยิ่งขึ้น จนสามารถจะนึกขยายให้ใหญ่หรือเล็กลงได้ตามปรารถนา ดวงนี้คือ ดวงปฐมมรรค(ดวงธรรม)

เทคนิควิธีในการฝึก ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติไม่ให้เผลอจากบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา ถึงเวลาเห็นเอง ไม่ให้กังวลถึงลมหายใจเข้าออก เพราะอาศัยการเพ่งกสิณความสว่าง แล้วค่อยเจริญวิปัสสนา เมื่อเลิกนั่งสมาธิแล้วให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายที่เดียวไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนาพร้อมกับบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป เมื่อนิมิตต่างๆ เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด เกิดแล้วหายไปก็ไม่ต้องตามหา ภาวนาประคองใจไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบนิมิตย่อมปรากฏขึ้นมาใหม่อีก[๒๑]

สังเกตว่าก่อนที่จะนำดวงแก้วใสเคลื่อนมาไว้ที่ศูนย์กลางกายเหนือสะดือ ๒ นิ้ว นั้น ในขั้นเริ่มต้นผู้บริกรรมจะต้องนึกเห็นดวงแก้วใสทางใจ ด้วยการหลับตาบริกรรมอยู่ที่หญิงช่องปากจมูกซ้าย ชายปากช่องจมูกขวา(ฐานที่ ๑) ภาวนาสัมมา อะระหัง ๓ ครั้ง น้อมจิตเคลื่อนดวงแก้วใสไปที่เพลาตา(ฐานที่ ๒) แล้วบริกรรม สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง น้อมจิตเคลื่อนดวงแก้วใสไปที่กลางกั๊กศีรษะ(ฐานที่ ๓) แล้วบริกรรม สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง ตรงนี้มีเทคนิคเหลือบตาไปข้างหลังค้างแล้วน้อมจิตเคลื่อนดวงแก้วไปที่ปากช่องเพดาน(ฐานที่ ๔) แล้วบริกรรมสัมมา อะระหัง ๓ ครั้ง น้อมจิตเคลื่อนดวงแก้วใสไปที่กลางลำคอ(ฐานที่ ๕) แล้วบริกรรมสัมมา อะระหัง ๓ ครั้ง น้อมจิตเคลื่อนดวงแก้วใสไปที่กลางกายตรงกับสะดือ (ฐานที่ ๖)แล้วบริกรรมสัมมา อะระหัง ๓ ครั้ง เคลื่อนดวงแก้วใสขึ้นไปเหนือสะดือ ๒ นิ้ว (ฐานที่ ๗) หยุดอยู่ที่ตรงนี้ หากดวงแก้วยังขยับก็บริกรรมอยู่ เมื่อไหร่หยุดก็สำเร็จ

๔. สายวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ เป็นสายใหญ่สายหนึ่ง ที่แผ่ขยายแนวการสอนสมาธิออกไปตามวิทยาเขตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นสายที่มีแนวปฏิบัติมาจากพม่า โดยมีศูนย์กลางที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

วิธีปฏิบัติโดยสรุปมีดังนี้ เดินจงกรม นั่งสมาธิ และให้ความสนใจในอิริยาบถย่อย

การเดินจงกรม ทอดสายตาไปข้างหน้า ๔-๕ ก้าว มือขวาไขว้ทับมือซ้าย หรือไขว้ไว้ด้านหลัง สติจับอยู่ที่เท้า บริกรรมและการก้าวต้องพร้อมกันว่า “ขวา ย่าง หนอ ,ซ้าย ย่าง หนอ” เมื่อสุดทางเดิน เท้าเคียงกันหยุดยืน สติจับที่ร่ายกายพร้อมภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ

---

[๒๑] วริยา ชินวรรโณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก**, หน้า ๓๒๕-๓๒๙.

ยืนหนอ" หมุนตัวกลับพร้อมภาวนาว่า "กลับหนอ กลับหนอ กลับหนอ" เมื่อกลับตัวแล้ว หยุดยืนพร้อมภาวนาว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ" เมื่อจะเดินนำสติมาไว้ที่ต้นจิต ภาวนาว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ"

การเดินจงกรมมีถึง ๖ ระยะดังนี้

ระยะที่ ๑ ขวา-ย่าง-หนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ

ระยะที่ ๒ ยก-หนอ, เหยียบหนอ

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ

ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ

การนั่ง ค่อยๆ นั่งลงบนอาสนะพร้อมกับภาวนาว่า "นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ" จนกว่าจะนั่งเรียบร้อย แล้วสังเกตอาการทางกายโดยดูพองดูยุบที่หน้าท้อง ภาวนาตามอาการนั้นว่า "พองหนอ-ยุบหนอ" หากอาการพองหรือยุบยังไม่ทันเกิดขึ้น ก็เพิ่มการภาวนาว่า "นั่งหนอ ถูกหนอ" (ถูกนั้นมี ๖แห่งคือ ถูกก้นย้อยข้างขวา, ถูกก้นย้อยข้างซ้าย, ถูกเข่าข้างขวา, ถูกเข่าข้างซ้าย, ถูกตาตุ่มขวา, ถูกตาตุ่มซ้าย) หากจิตสงบให้ดูที่จิตสงบ ออกจากจิตสงบให้ภาวนายุบหนอ-พองหนอ ฯ ต่อไป

จากการปฏิบัติพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานท่านจะให้สำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังนี้ เมื่อตาเห็นรูป สติกำหนด "เห็นหนอ" หูกระทบเสียง สติกำหนด "ยินหนอ" จมูกกระทบกลิ่น สติกำหนด "กลิ่นหนอ" ลิ้นกระทบรส สติกำหนด "รสหนอ" กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง สติกำหนด "ถูกหนอ" ใจกระทบเรื่องราว สติกำหนด "คิดหนอ" จนกว่าสิ่งที่กระทบนั้นจะหมดไปหายไป ก็บริกรรมยุบหนอ พองหนอต่อไป แม้เกิดสภาวะของเวทนาใดๆ ก็ให้บริกรรมได้ตามสภาวะนั้นๆ เช่น ปวดหนอ คันหนอ นอกจากนั้นต้องมีสติสัมปชัญญะในการกำหนดอิริยาบถย่อยให้ติดต่อต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการคู้ การเหยียด การทำกิจกรรมใดๆ เมื่อเวลาจะนอนก็ให้กำหนดอาการที่ค่อยๆล้มตัวลงนอนว่า นอนหนอ นอนหนอ นอนหนอ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย แล้วกำหนดบริกรรม พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การกระทำดังนี้ เป็นการพัฒนาสติอย่างติดต่อและต่อเนื่อง

๕. สายประยุกต์ ประยุกต์หรือสงเคราะห์แนวคำสอนในพระพุทธศาสนามาใช้ในการปฏิบัติและการสอนสมาธิ ได้แก่ แนวการสอนของสำนักสันติอโศก คุณแม่สิริ กรินชัย อาจารย์พร รัตนสุวรรณ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ อาจารย์แนบ มหานีรานนท์ เป็นต้น

๕.๑ แนวการสอนของสำนักสันติอโศก ปฏิบัติโดยใช้มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งปฏิบัติอยู่ในชีวิตสามัญทุกอิริยาบถ ไม่ต้องแยกตนเองออกไปจากชีวิตปกติธรรมดาที่เป็นอยู่ของคนในสังคม ไม่เน้นการนั่งสมาธิแบบหลับตา เน้นการทำงานและการชำระศีลให้บริสุทธิ์

สมณะโพธิรักษ์ได้กล่าวไว้ในหนังสือ หลักปฏิบัติสำคัญเพื่อหลุดพ้น ไว้ว่า “ผู้ใดเห็นจริงว่า ถ้าเรากระทำไว้ในใจโดยแยบคาย เราจะมีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติสัมปชัญญะแล้วก็จะควบคุม จะระมัดระวังให้เกิดสภาพสำรวมอินทรีย์ ๖ เมื่อสำรวมอินทรีย์ ๖ ดี สุจริต ๓ ก็จะเกิด ล้างนิวรณ์ ๕ ได้อยู่ ๆ ๆ นิวรณ์ ๕ หมดไป อวิชชาก็จะหมดไป วิชชาและวิมุตติก็จะเกิดขึ้นแทน เห็นสภาพเชื่อมโยง ปฏิกิริยาลูกโซ่แห่งทฤษฎีชัด ๆ ๆ ชัดอยู่เช่นนี้”[๒๒]

การที่จะล้างนิวรณ์ ๕ จึงไม่ได้หมายความว่า จะไปนั่งหลับตาเท่านั้น ต้องควบคุมกาย วาจา มโน ทุกอิริยาบถ เราจึงจะล้างนิวรณ์ ๕ ได้ถาวร[๒๓]

๕.๒ แนวการสอนของอาจารย์พร รัตนสุวรรณ แนวการสอนสมาธิท่านได้กล่าวถึงทฤษฎีเรื่องวิญญาณด้วย ยึดหลักอานาปานสติเป็นพื้นฐาน คือการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทั้งนี้สมาธิทุกอย่างจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสติเป็นปัจจัยสำคัญ ถ้าขาดสติเสียแล้วสมาธิจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้ามีสติอยู่เสมอสมาธิต้องเกิดอย่างแน่นอน และสตินั้นกำหนดอารมณ์ได้หลายอย่าง เช่น กำหนดที่กาย ที่เวทนา ที่จิต หรือที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ทั้งสิ้น ท่านได้กล่าวว่า การทำสมาธิโดยวิธีใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ “เป็นวิธีที่ประเสริฐที่สุด ในบรรดากรรมฐานทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้”
ท่านได้เน้นว่า พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของวิธีเจริญอานาปานสติ

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้ ในเมื่ออบรมทำให้มากแล้วย่อมทำใจให้สงบ ทำใจให้ประณีต ทำใจให้เยือกเย็น เป็นที่อยู่สบายของใจ และบรรดาบาปธรรมหรืออกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นแล้วก็สามารถที่จะทำให้อันตรธาน สงบลงไปได้อย่างรวดเร็ว”

---

[๒๒] สมณโพธิรักษ์, **หลักปฏิบัติสำคัญเพื่อหลุดพ้น,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมทัศน์สมาคม, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒.

[๒๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงวิธีปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมไปสู่ป่า หรือไปสู่โคนไม้ หรือไปสู่อาคารที่ว่างเปล่า แล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เธอเป็นผู้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก กล่าวคือ

๑. เมื่อหายใจเข้า ก็รู้สึกตัวชัดว่า กำลังหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวชัดว่ากำลังหายใจออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวชัดว่า กำลังหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวชัดว่ากำลังหายใจออกสั้น

๓. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอด ซึ่งกองลมทั้งปวง ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอด ซึ่งกองลมทั้งปวงในขณะกำลังหายใจออก

๔. เธอพยายามศึกษาที่ให้กายสังขารสงบ ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะให้กายสังขารสงบ ในขณะกำลังหายใจออก

- จบกายานุปัสสนา -

๕. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งปีติ ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งปีติ ในขณะกำลังหายใจออก

๖. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งสุข ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งสุข ในขณะกำลังหายใจเออก

๗. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งจิตสังขาร ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งจิตสังขาร ในขณะกำลังหายใจออก

๘. เธอพยายามศึกษาที่จะให้จิตสังขารสงบ ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะให้จิตสังขารสงบ ในขณะกำลังหายใจออก

- จบเวทนานุปัสสนา –

๙. เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งจิต ในขณะที่กำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะกำหนดรู้ให้ตลอดซึ่งจิต ในขณะที่กำลังหายใจออก

๑๐. เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้เกิดความปราโมทย์ยิ่ง ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้เกิดความปราโมทย์ยิ่ง ในขณะกำลังหายใจออก

๑๑. เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้ตั้งมั่น ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้ตั้งมั่น ในขณะกำลังหายใจออก

๑๒. เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้หลุดพ้น ในขณะหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะยังจิตให้หลุดพ้น ในขณะหายใจออก

- จบจิตตานุปัสสนา –

๑๓. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งอนิจจังทุกขณะจิต ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งอนิจจังทุกขณะจิต ในขณะกำลังหายใจออก

๑๔. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งวิราคะทุกขณะจิต ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งวิราคะทุกขณะจิต ในขณะกำลังหายใจออก

๑๕. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งนิโรธะทุกขณะจิต ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งนิโรธะทุกขณะจิต ในขณะกำลังหายใจออก

๑๖. เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งปฏินิสสัคคะทุกขณะจิต ในขณะกำลังหายใจเข้า เธอพยายามศึกษาที่จะติดตามดูซึ่งปฏินิสสัคคะทุกขณะจิต ในขณะกำลังหายใจออก[๒๔]

- จบธัมมานุปัสสนา –

วิราคะ : ธรรมเป็นที่หน่ายกิเลส

นิโรธะ : ธรรมเป็นที่ดับสนิทของกิเลส

ปฏินิสสัคคะ : ธรรมที่สละคืนหรือเป็นที่ปล่อยว่างของกิเลส ทั้ง ๓ คำนี้เป็นชื่อของนิพพาน[๒๕]

๕.๓ แนวคำสอนปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ท่านสอนให้มีสติรู้ทันตลอดเวลา รู้สึกรู้อยู่ตลอด แม้ซักเสื้อผ้า ถูบ้าน ล้างจาน เขียนหนังสือ หรือทำงานอื่นๆ ความรู้จะค่อยๆ สะสม ทีละน้อยจนเต็มเป็นการเจริญสติ ท่านกล่าวท้าทายไว้ว่า “ถ้าเจริญสติอย่างถูกต้องอย่างนานไม่เกิน ๓ ปี อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุด ๑ วัน ถึง ๙๐ วัน อานิสงส์ไม่ต้องพูดถึง ไม่มีทุกข์จริงๆ”

“หลวงพ่อทำการเคลื่อนไหว ยกมือ ยกเท้า ให้รู้สึกตัว ก้มเงย ให้รู้สึกตัว ...หายใจก็รู้ จิตใจมันนึกคิดก็รู้ รู้อันนี้ ความรู้อันนี้มากขึ้น มากขึ้น มันเกิดญาณปัญญา อันนี้ เป็นวิปัสสนาตรงนี้”[๒๖]

---

[๒๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘-๑๔๙/๑๘๗-๑๙๑.

[๒๕] พร รัตนสุวรรณ, **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ,** หน้า ๔๕-๕๓.

[๒๖] หลวงพ่อเทียน จิตสุโภ , **สว่างที่กลางใจ,** (กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๖), หน้า ๑๕๓.

" พุทธะคือตัวเรา เคลื่อนไหวรู้ ลองพลิกมือดูรู้ไหม นั่นแหละตัวรู้ตัวนี้ จึงเป็นปัญญาพุทธะ พุทธะจึงแปลว่าผู้รู้"[๒๗]

วิธีฝึกสติที่ท่านได้คิดค้นขึ้นได้รับการเผยแพร่และเป็นที่นิยม เรียกว่า วิธีสร้างจังหวะสมาธิ สร้างจังหวะทำสมาธิโดยไม่ต้องหลับตา ท่านั่งทำจังหวะ สามารถประยุกต์ได้ทั้งท่านอน ท่ายืนก็ทำได้เน้นการเคลื่อนไหวที่มือใจรู้

เริ่มท่านั่ง นั่งขัดสมาธิ นั่งเก้าอี้ นั่งพับเพียบก็ได้ไม่ต้องหลับตา ท่านสอนไว้ดังนี้

๑. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง ..คว่ำไว้
๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ..ทำช้าๆ ให้รู้สึก
๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ..ให้รู้สึก หยุดก็ให้รู้สึก
๔. เอามือขวามาที่สะดือ .. ให้รู้สึก
๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น .. ให้รู้สึก
๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว .. ให้รู้สึก
๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ .. ให้รู้สึก
๘. เอามือขวาขึ้นหน้าอก .. ให้รู้สึก
๙. เอามือขวาออกตรงข้าง .. ให้รู้สึก
๑๐.ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ .. ให้รู้สึก
๑๑.เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก .. ให้รู้สึก
๑๒.เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง .. ให้มีความรู้สึก
๑๓. ลดมือซ้ายลงมาที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ .. ให้มีความรู้สึก
๑๔. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย .. ให้รู้สึก

การปฏิบัติเจริญสติดังกล่าวข้างต้น ให้ปฏิบัติวนรอบซ้ำแบบเดิมไปเรื่อยๆ จะคล่องและชำนาญ ให้มีความรู้สึกทั้งขณะเคลื่อนไหว ทั้งนิ่ง อย่าทิ้งความรู้สึก ความรู้สึกอันเป็นสติสัมปชัญญะจะเจริญก้าวหน้าไปสู่อิริยาบถอื่นๆ กระทำอย่างนี้มากๆ เปรียบเสมือนกุญแจไขห้องที่ปิดทึบออกไปสู่โลกภายนอกที่สว่างไสว ก็จะหมดปัญหา ความสงสัย

---

[๒๗] หลวงพ่อเทียน จิตสุโภ, **สว่างที่กลางใจ,** หน้า ๑๐๗.

๕.๔ แนวการสอนของอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ ท่านใช้ความรู้สึกไปดูอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เพราะการดูรูป(กาย) เป็นของหยาบเห็นได้ง่ายรู้ได้ชัดกว่ารูปอื่นๆ ถ้ารู้จริงในหมวดใดหมวดหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ ก็สามารถบรรลุธรรมได้ ไม่ต้องปฏิบัติทั้ง ๔ หมวด การปฏิบัติต้องให้รู้อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เพื่อกันวิปลาส ๔ คือเห็นว่าเที่ยง เห็นว่าสุข เห็นว่าสวย เห็นว่าเป็นตัวตน กายนั้นเรียกว่ารูป ใจนั้นเรียกว่านาม นาม คือธรรม ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ส่วนรูปคือสิ่งที่ถูกรู้

ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้สึกตัวอยู่ในรูปหรือนามที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องไปจัดแจงไม่ต้องทำสำรวมอันเป็นการแต่งกรรมฐาน ทำตามปกติธรรมดา แต่ต้องมีเหตุผลทุกครั้งที่จะเปลี่ยนอิริยาบถ ว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถเพื่ออะไร ตอบว่าเพื่อแก้ทุกข์ ก่อนจะเปลี่ยนเมื่อถูกถามบ่อยๆ และตอบบ่อยๆอย่างนี้ ก็จะเป็นการสร้างสติขึ้นมา และทำให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์จริงๆ ไม่เปลี่ยนก็ไม่ได้ ไม่เปลี่ยนเห็นทุกข์ เปลี่ยนก็เห็นทุกข์เพราะดูอยู่ จึงรู้จึงเห็น จึงต้องแก้ทุกข์ ดังนั้นก่อนจะทำอะไรต้องถามตนเองว่า ทำไมต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้สึกตัวอยู่ในรูปหรือนามอันเป็นอารมณ์ปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา ดังที่อาจารย์แนบอธิบายไว้ว่า

"เวลาที่นั่งอยู่ ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่าดู รูปนั่ง เวลานอนก็ให้มีความรู้สึกตัวว่าดู รูปนอน เวลายืนก็ให้มีความรู้สึกตัวว่าดู รูปยืน เวลาเดินก็ให้มีความรู้สึกตัวว่าดู รูปเดิน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้สึกตัวอย่างนี้อยู่เสมอ" อนึ่ง อาการหรือท่าทางของรูปแสดงการนั่งอย่างไร แสดงการยืนอย่างไร แสดงการนอนอย่างไร แสดงการเดินอย่างไร ก็ให้รู้ในอาการหรือท่าทางของรูปนั้นๆ ไม่ใช่รู้ที่ตรงนั้นตรงนี้ เช่น รูปนั่ง ก็ไม่ใช่รู้ที่ตรงก้นหรือที่เขาว่า เป็นรูปนั่ง หรือไม่ใช่รู้ที่ท่อนบนหรือท่อนล่างของร่างกายว่าเป็นรูปนั่ง และไม่รู้รูปถูกกับพื้น เพราะรูปถูกกับพื้นกับรูปนั่งเป็นคนละรูปและคนละกาล ฉะนั้น การกำหนดอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ก็คือกำหนดรู้อาการหรือท่าทางของรูปนั้น ว่าเป็นรูปอะไร เพราะรูปแต่ละรูปมีลักษณะอาการท่าทางไม่เหมือนกัน เป็นคนละรูปๆ ไป การกำหนดอย่างนี้เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๒๘] ต้องไม่สับสนระหว่างรู้สึก กับ นึก ใช้สติรู้ความรู้สึก

---

[๒๘] คณะศิษย์ สำนักปฏิบัติธรรมบุณย์กัญจนารามมูลนิธิ,**การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : ไทยเจริญการพิมพ์),หน้า ๑๖-๑๗.

๕.๕ แนวคำสอนของคุณแม่สิริ กรินชัย มีแนวการสอนเหมือนวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ต่างกันเพียงแต่เพิ่มการเดินจงกรมมี ๗ ระยะในวันสุดท้าย เป็นระยะที่ ๗ เหมือนระยะที่ ๖ ทุกอย่าง ที่เพิ่มเข้ามาในระยะที่ ๗ คือ คิดหนอ หรือใครคิดถึงบ้านหนอก็ให้รู้ ใครคิดอยากกลับบ้านหนอก็ให้รู้... ในการเดินจงกรมระยะที่ ๗

ในระหว่างฝึกปฏิบัตินั้น ถืออาชีวัฏฐมกศีล(ศีลมีอาชีวะเป็นคำรบ ๘) ซึ่ง ข้อ ๑ - ข้อ ๗ ตรงกับกุศลกรรมบถ ๗ ข้อต้น (กายกรรม ๓ วจี กรรม ๔) ข้อ ๘ สัมมาอาชีวะ ว่าโดยสาระ อาชีววัฏฐกมศีล ก็คือ องค์มรรค ๓ ข้อ ในหมวดศีล คือ ข้อที่ ๓ ,๔,๕ ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ[๒๙] ระหว่างการปฏิบัติห้ามพูดคุย มีการปฏิบัติที่เป็นระบบ คือเดินจงกรมพร้อมกันหมดเป็นจังหวะ มีวิทยากรมาให้ความรู้แทบทุกวัน และมีการสอบอารมณ์

---

[๒๙] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก ,๒๕๔๕), หน้า ๒๔๒.